

SONIA CHOQUETTE

VOS 3 SUPERPOUVOIRS



LA MÉDITATION, L'IMAGINATION ET L'INTUITION

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

DES ÉLOGES POUR CE LIVRE

« La vie et l'œuvre de Sonia Choquette en témoignent à merveille : les trois super pouvoirs ont une valeur certaine pour quiconque veut attirer la magie dans sa vie. Je recommande fortement ce livre. »

D^{re} Christiane Northrup,
auteure du livre à succès *Éternelles déesses*

« Sonia Choquette nous enseigne de façon magistrale comment appliquer trois simples principes universels qui changeront notre vie à jamais : la méditation, pour nous libérer de nos distractions quotidiennes ; l'imagination, pour développer la capacité d'explorer et d'enrichir notre vie ; et l'intuition, afin de développer la confiance nécessaire pour entrer avec aisance dans un avenir tout neuf. Non seulement ce livre a-t-il changé ma vision du monde, il m'a également aidé à en créer un meilleur. »

D^r Joe Dispenza, auteur du livre à succès
Le placebo, c'est vous !

« Ce livre est un guide pratique et inappréciable : il vous enseigne comment l'ouverture de l'esprit et du cœur peut déclencher votre potentiel créatif. »

John Gray, auteur du livre à succès
Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus

Copyright © 2016 Sonia Choquette

Titre original anglais : Your 3 Best Super Powers

Copyright © 2017 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet

Traduction : Michel Saint-Germain

Révision linguistique : Maryse Faucher

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe et Féminin pluriel

Conception de la couverture : Catherine Belisle

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89767-964-4

ISBN PDF numérique 978-2-89767-965-1

ISBN ePub 978-2-89767-966-8

Première impression : 2017

Dépôt légal : 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes (Québec) J3X 1P7, Canada

Téléphone : 450 929-0296

Télécopieur : 450 929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC. Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Choquette, Sonia

[Your 3 best super powers. Français]

Vos 3 superpouvoirs : la méditation, l'imagination et l'intuition

Traduction de : Your 3 best super powers.

ISBN 978-2-89767-964-4

1. Imagination. 2. Méditation. 3. Intuition. I. Titre. II. Titre : Your 3 best super powers. Français. III. Titre : Vos trois superpouvoirs.

BF408.C4614 2017 153.3 C2017-940676-0

Conversion au format ePub par:



www.laburbain.com

VOS
3
SUPERPOUVOIRS

J'aimerais dédier ce livre à David Bowie.

Tu es devenu mon grand super héros céleste. Merci de m'avoir vue et de m'avoir fait me sentir appréciable, il y a si longtemps. Dès que tu l'as fait, j'ai constaté à quel point il était important de bien voir les gens. Sous ton inspiration, je danse avec des personnes de partout dans le monde.

INTRODUCTION

Le saviez-vous ? Comme tous les humains, vous êtes doté de trois incroyables super pouvoirs qui vous donnent la capacité de vivre dans la tranquillité et la paix intérieure, de créer tout ce que votre cœur désire, et de bien vous diriger dans la vie d'une manière sûre et éclairée.

Le saviez-vous ? S'ils sont convenablement cultivés, ces trois super pouvoirs peuvent vous rendre éternel, sans âge, illimité et rempli de vitalité.

Et ces trois super pouvoirs peuvent vous aider à arriver au bon moment et à vous mettre en phase avec la vie, tout en attirant la magie et la joie sur votre parcours.

Le saviez-vous ? Vos trois super pouvoirs peuvent améliorer votre santé, soulager votre stress, éliminer vos peurs et accroître votre abondance tout en vous aidant à vous accomplir — tout cela à la fois.

Tout cela est à peine crédible, mais vrai. Nous, les humains, avons tous accès à trois super pouvoirs qui, développés au maximum, nous accordent la vie la plus magique et la plus heureuse possible.

Mieux encore, il n'est pas difficile de les cultiver, car ils sont innés. Nous sommes des êtres spirituels, et en développant ces trois qualités, on peut arriver à mener une vie extraordinaire. C'est relaxant, facile et tout à fait accessible.

Alors, vous vous demandez peut-être quels sont, au juste, ces trois super pouvoirs ?

La méditation, l'imagination et l'intuition. Combinées et utilisées avec constance, celles-ci peuvent déterminer la grandeur et l'importance de votre parcours de vie, et vous garder en sécurité à chaque étape.

Leur fonctionnement

Lorsque nous utilisons notre premier super pouvoir — la méditation —, nous contrôlons notre façon de répondre à nos pensées conscientes, ce qui nous donne la liberté et la paix intérieure. Nous

nous détachons assez longtemps de notre mental inconstant pour nous rappeler que nous ne sommes ni notre intellect ni nos émotions, mais plutôt des êtres spirituels sur un parcours humain, capables de penser et de sentir sans toutefois en subir les contraintes. La méditation calme notre âme, dégage notre esprit et nous soulage de la rumination stressante et des schémas émotionnels. Elle nous donne l'espace nécessaire pour nous rafraîchir, nous ranimer et nous élever au-delà des réactions banales de notre ego, et nous rappelle notre véritable nature d'esprit divin et créatif, maître de notre destinée.

En cultivant notre deuxième super pouvoir, l'imagination, nous développons la capacité d'envisager et de nous créer une vie enrichie, épanouissante et abondante, en accord avec nos valeurs. L'imagination est le pinceau qui colore le paysage de notre vie. Elle détermine nos choix : qui nous sommes, comment nous vivons, ce que nous faisons. C'est la force qui définit le déroulement de notre vie. C'est l'énergie qui sous-tend toute créativité. Nous ne pouvons rien créer sans d'abord l'imaginer, mais nous créons toujours ce que nous imaginons. L'imagination motive l'expression et l'expérience humaines sur tous les plans : mental, émotionnel et physique.

Lorsque nous exerçons notre troisième super pouvoir, notre intuition, nous profitons des bienfaits de notre système de guidage intérieur, qui exauce nos plus profonds désirs et nous garde en sûreté. Grâce à notre intuition, nous restons fidèles à nous-mêmes et à l'intégrité de notre vraie nature. En tant qu'êtres divins, nous avons tous un système qui nous guide vers notre ultime potentiel, notre plus authentique expression de nous-mêmes et notre plus grand bien, tout en nous éloignant de ce qui ne reflète pas notre vraie nature, ne correspond pas à nos buts, ou ne nous garde pas en sécurité sur notre voie. L'intuition est la boussole innée qui nous maintient sur la bonne voie lorsque nous mettons le cap sur nos plus grands rêves, et nous indique des occasions à saisir, tout en nous alertant du danger et de la distraction si nous nous écartons de notre vraie mission.

Développer ces trois super pouvoirs et les appliquer à notre vie nous permet d'être enracinés, inspirés, créatifs, abondants et

revigorés, et d'avancer avec le sentiment d'avoir un but précis et paisible, en harmonie avec le monde qui nous entoure.

Ces trois super pouvoirs nous permettent d'ouvrir notre cœur, de laisser tomber nos défenses, de réveiller notre esprit et de créer nos rêves. Ils soulagent nos peurs, éliminent nos inquiétudes, nous donnent la force d'affronter les difficultés avec grâce, nous aident à reconnaître et à saisir les occasions, et nous montrent le chemin de la réussite à chaque instant de la journée.

Tels sont les trois super pouvoirs que possèdent tous les gens prospères et heureux dont j'ai été le guide et la coach. Ce secret de leur réussite, je veux que ce soit le vôtre aussi.

Vos super pouvoirs sont naturels

Heureusement, vos trois super pouvoirs ne sont pas très difficiles à cultiver. Il faut davantage de désir, de concentration et de constance que d'effort compliqué et de persévérance. Car ces super pouvoirs sont naturels en chacun de nous.

Par nature, nous sommes des êtres méditatifs, comme le démontraient nos heures voluptueuses de rêveries enfantines. Pour nous, il est naturel de constamment imaginer, même si, ces temps-ci, nos fantasmes ne sont pas toujours positifs. De plus, nous sommes tous d'un naturel intuitif. C'est tout récemment qu'on a persuadé la plupart d'entre nous de ne pas écouter leur intuition.

En investissant un peu d'attention et d'effort pour éveiller ces super pouvoirs en vous, vous pouvez vous attendre à une immense transformation dans votre vie.

Vous mobilisez peut-être déjà un ou deux de ces super pouvoirs. Peut-être êtes-vous déjà un méditant, par exemple. Ou peut-être avez-vous une imagination merveilleuse et débridée. Ou vous pouvez être un intuitif et écouter votre sixième sens. Dans ce cas, vous avez déjà vu l'effet positif qu'un super pouvoir pouvait avoir sur votre vie.

L'usage d'un ou deux de ces super pouvoirs peut entraîner un changement important. Mais ce que j'ai remarqué à maintes reprises, c'est que lorsque les trois sont constamment mobilisés, il se produit

une transformation synergétique, et la vie retrouve un élan incroyablement florissant et absolument inépuisable. Cet élan n'entre en action que lorsque les trois super pouvoirs sont enclenchés au maximum. Ils fonctionnent en liaison et s'appuient l'un sur l'autre, tel un mouvement perpétuel énergétique. Un super pouvoir renforce le suivant, puis le suivant, jusqu'à ce que cette roue d'énergie se mette en branle, vous attirant directement le meilleur de ce que la vie a à offrir.

Comment ce livre peut vous aider

Ce livre est organisé en trois sections : Méditation, Imagination et Intuition. Chacune est remplie d'anecdotes, de conseils et d'outils simples, destinés à éveiller et à cultiver le super pouvoir en question et à l'incorporer dans votre quotidien.

Pour vous permettre de développer et de déclencher chaque super pouvoir, deux types d'activités vous seront suggérées. Il y a d'abord des exercices à ne faire qu'une fois, que j'appelle des « démarrages », parce qu'ils sont conçus pour relancer le super pouvoir. Ces exercices demandent un peu de préparation et de temps, mais valent bien l'effort.

D'autres permettent d'incorporer votre super pouvoir dans votre quotidien. Je les nomme des « amplificateurs ». Ces conseils n'exigent pas de temps, mais offrent des moyens de cultiver aisément vos super pouvoirs tout en vaquant à vos occupations sans aucunement interrompre ni changer votre horaire.

Développer ces super pouvoirs ne présente aucune difficulté. Il suffit de quelques minutes par jour, du désir d'essayer quelque chose de nouveau, et de la flexibilité mentale nécessaire pour relancer votre succès au lieu de vous arrêter.

Une fois développé, chaque super pouvoir prépare l'éveil et le maintien du suivant. La méditation calme le cerveau et déloge les habitudes de pensée négatives et stressantes, libérant ainsi l'imagination qui vous permettra de vous concentrer sur des choses plus inspirantes et créatives. Une fois réveillée, celle-ci ouvre la porte aux énergies plus subtiles de l'intuition et de la guidance intérieure.

C'est le pont qui nous permet de prendre contact avec notre intuition et de reconnaître les fréquences supérieures et nos appuis spirituels, tels que nos esprits guides et nos anges. Et surtout, elle nous fait sentir l'amour inconditionnel et le soutien de Dieu notre Mère-Père, qui est avec nous à chaque souffle.

Comment utiliser ce livre

Je vous encourage d'abord à parcourir le livre d'un bout à l'autre, juste pour voir de quoi il parle. Puis, revenez au début et prenez votre temps. À chaque section, gardez l'esprit ouvert et essayez toutes les techniques. Vous découvrirez ainsi lesquelles vous vont et lesquelles ne vous conviennent pas.

Pour exploiter vos super pouvoirs, vous n'avez pas à constamment utiliser toutes ces approches. Il suffit d'en adopter une ou deux de chaque section, et de les appliquer chaque jour jusqu'à ce qu'elles deviennent des habitudes et génèrent des facultés super-puissantes. Avec une pratique quotidienne, vous constaterez immédiatement des changements et des améliorations dans votre vie. Cela paraîtra peut-être peu au début, mais avec le temps, leurs effets feront boule de neige.

Plus loin dans ce livre, certains des exercices, dans les sections sur l'imagination et l'intuition, impliquent l'écriture : avant d'aborder leur pratique, vous aurez également besoin d'un petit cahier. Trouvez-en un facile à transporter et gardez-le constamment avec vous lorsque vous travaillez avec ces deux super pouvoirs. En soi, cela deviendra un outil très important et efficace.

Comme j'enseigne ces trois techniques depuis plus de 35 ans, j'ai noté ce qui fonctionne ou non, selon plusieurs types de personnes. Au fil de ces pages, j'offre les meilleurs conseils et exercices, les plus simples, les plus faciles, les plus intéressants et les plus motivants que j'aie glanés au cours de décennies de travail auprès d'élèves de tous les genres et de toutes les cultures, partout dans le monde. Je vous garantis que vous y trouverez le mélange qui éveillera vos super pouvoirs et les mettra à l'œuvre immédiatement.

Le cadeau inépuisable

J'ai écrit ce livre pour plusieurs raisons. D'abord, parce que ma plus grande joie est de permettre aux gens de s'assumer aussi profondément et rapidement que possible, mais aussi, parce que je reconnais que nous formons tous une seule et unique famille humaine. Ce qui vous touche m'atteint, et inversement, et nous avons tous un effet réciproque à tout moment.

Par conséquent, plus nous sommes forts et satisfaits sur le plan personnel, meilleur sera le monde que nous partageons tous. Plus nous trouvons rapidement notre propre paix intérieure, plus nous nous rapprocherons de la paix mondiale. Plus nos vies personnelles seront comblées et fructueuses, plus nous pourrons généreusement engendrer satisfaction et abondance pour les autres.

Le meilleur de tout cela, c'est qu'en développant vos trois super pouvoirs, vous accroissez la beauté, la paix, la créativité et l'harmonie de l'Univers. Ce sont des cadeaux inépuisables que je vous offre à vous et au monde.

VOTRE PREMIER SUPER POUVOIR :

LA MÉDITATION

Des trois super pouvoirs dont nous disposons, la méditation est selon moi le plus important, car non seulement elle nous donne de la force, mais aussi, elle pose les bases de nos deux autres super pouvoirs, l'imagination et l'intuition, pour qu'ils se développent au maximum de leur potentiel.

Si nous commençons par la méditation, c'est pour plusieurs raisons, la première étant que nos pensées créent notre vie, pour le meilleur ou pour le pire : ainsi, les maîtriser — ou, du moins, contrôler leur influence — peut avoir un effet immense sur nos vies.

La vie va tout simplement mieux lorsque nous sommes remplis de pensées positives, affectueuses, accueillantes, compatissantes, guérissantes. Cependant, rares sont les gens chez qui elles sont constamment joyeuses, et la plupart se trouvent plutôt distraits par trop de pensées inquiètes, stressantes, basées sur le doute de soi, les critiques, la peur et l'isolement. Si on ne fait rien pour les contrecarrer, ces pensées négatives finiront par nous contrôler et nous asservir, et finalement, par rendre malades notre esprit, notre corps et notre âme.

Si on la pratique régulièrement pendant un certain temps, la méditation nous libère de l'habitude de nous laisser contrôler par notre mental. Mieux encore, avec certains types de méditation, nous commençons même à remplacer nos pensées discordantes par d'autres, plus douces, plus affectueuses et plus compatissantes. Alors, nous nous sentons mieux, nous avons une plus grande assurance, et nous profitons davantage de la vie.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation, c'est tout simplement la pratique quotidienne qui consiste à calmer l'esprit et à se relaxer. Elle ne nous empêche pas de

réfléchir, mais nous aide à ne plus être possédés ni asservis par nos pensées, et permet de mieux réagir au monde intérieur et extérieur.

La méditation nous rappelle de respirer, ce qui est fort apaisant en soi, surtout pour ceux d'entre nous qui, agités, essaient d'en faire trop et ont de la difficulté à concilier leurs exigences. Nous nous trouvons parfois dans notre mode ancien de lutte ou de fuite, le souffle court, le cœur battant, et dans un constant état d'alerte qui n'est aucunement bénéfique à notre santé mentale ou physique. Si c'est le cas, la méditation devient notre médicament.

Elle nous rappelle que nous ne sommes pas les pensées souvent négatives, affreuses, anxieuses et terrifiantes qui se bousculent dans notre esprit. La méditation nous encourage à prendre du recul pour doucement observer nos pensées et nos sentiments comme si c'étaient des voitures qui circulaient dans la rue. Nous apprenons alors à les laisser passer au lieu de courir après. Cela engendre une distance et un détachement par rapport aux pensées et aux sentiments qui nous tourmentent et nous tracassent.

La méditation dégage un espace dans notre tête et notre corps. Elle nous permet de respirer, de nous relaxer, de nous ressaisir, de nous calmer, et au lieu de réagir par la lutte ou la fuite, nous passons à l'observation et à l'objectivité, et cultivons des réactions beaucoup plus conscientes. La méditation nous aide à faire de meilleurs choix de vie.

La méditation adoucit notre cœur, nous ouvre l'esprit, nous soulage du stress et nous débarrasse des monstres qui nous intimident, nous bousculent et nous laissent défensifs et assiégés. Elle nous permet de nous abandonner chaque jour à la caresse affectueuse de notre créateur, Dieu notre Mère-Père. En méditation, nous sortons du temps et de l'espace pour entrer dans l'intemporalité, cette zone où habite notre esprit divin. Et c'est très puissant, en effet.

Un « OM » m'a appris à méditer

Ma propre introduction à la méditation est passée par la psalmodie, que j'ai apprise, adolescente, de mon premier maître de croissance

spirituelle, Charlie Goodman.

Charlie m'a dit qu'il allait m'enseigner à méditer, puis m'a demandé de fermer les yeux et de suivre son exemple alors qu'il inspirait profondément puis laissait échapper un « OOOMMM » retentissant. Cela m'a chavirée.

J'ai tout de suite éclaté d'un fou rire. Je n'y étais pas préparée et j'ai été saisie. J'ai continué à glousser nerveusement. Imperturbable, il s'est remis à inspirer et à enchaîner les « OOOMMM ».

Pendant cinq minutes, j'ai ri et il a psalmodié, et aucun de nous deux ne s'est arrêté à cause de l'autre. Mais alors, il m'est arrivé quelque chose d'étrange. J'ai cessé de rigoler et j'ai essayé. J'ai inspiré tant bien que mal et laissé échapper un faible « ooommm » d'adolescente mal assurée.

Quand mon petit « om » s'est relié à son grand « OM », j'ai senti notre vibration conjointe circuler dans tout mon corps. J'ai adoré le sentiment. Cela m'a calmée. Cela a tranquilisé mon esprit. Je l'ai donc fait à plusieurs reprises. J'étais en méditation. Nous avons continué une bonne dizaine de minutes.

Au début, je ne faisais des « om » que dans mes cours avec Charlie, mais quelques semaines plus tard, j'en faisais tout bas, le soir, juste avant de m'endormir. C'était relaxant. J'étais une fille sensible, et cela m'a aidée à larguer mes inquiétudes d'adolescente. Alors, je dormais mieux et mes rêves étaient magnifiques.

Bientôt, je me suis trouvée à faire des « om » le jour aussi. Je faisais des « om » dans ma voiture en allant à l'école. Je faisais des « om » en rentrant à la maison. Je faisais des « om » dans la baignoire. Je faisais des « om » en préparant le repas et en faisant la vaisselle, et parfois, je me surprenais même à entonner « Om ma divine Clémentine ».

J'aimais faire des « om ». Cela m'empêchait de penser et de me tracasser. Cela me soulageait et m'aidait à me sentir ancrée et présente. Cela facilitait tellement de choses. Plus je prolongeais chaque méditation, plus je devenais calme et détendue.

Telle a été mon initiation à mon premier super pouvoir, et le début de mon engagement à vie à la puissance et à la joie de la méditation.

À méditer : le démarrage en « om »

Vous avez peut-être envie de faire des « om » tout de suite.

Allez-y, essayez.

Assurez-vous d'être seul pour ne pas vous sentir gêné.

Commencez par inspirer lentement et profondément. Mais au lieu d'avaler l'air, pincez les lèvres et sirotez-le comme si vous l'aspiriez par une paille, aussi longtemps que possible, tout en gardant le ventre souple.

Lorsque vous avez rempli vos poumons au maximum, faites un « O » avec la bouche. À présent, laissez l'air passer lentement par vos lèvres, tout en produisant un long « OOOOOO », et poussez le son à partir du ventre jusqu'à ce que vous atteigniez presque la fin de votre souffle. Puis, joignez les lèvres et terminez par un « MMMMM ».

C'est tout.

Vous l'avez fait.

À présent, répétez cela, mais en essayant de relaxer la gorge et de laisser le son monter de votre ventre et circuler librement par la gorge et la mâchoire, comme une sirène de bateau.

Faites-vous plaisir. Ne soyez pas trop sérieux, car vous ne sentiriez pas la joie et le bienfait de cette expérience.

Continuez en fermant les paupières, et ramenez les yeux vers le point central de votre front, à l'emplacement de votre troisième œil, votre œil intérieur intuitif.

Gardez les épaules détendues. Attirez l'air dans votre ventre et poussez le son « OOOOOOMMM » à partir du ventre.

Répétez au moins 10 fois, davantage si possible. Inspirez profondément entre chaque « om » et expirez lentement à chaque « om », sans vous presser d'en finir.

Après, vous vous sentirez peut-être un peu étourdi ; alors, à la fin de votre dernier « OOOOOMMMMM », fermez les yeux en revenant à votre rythme de respiration habituel jusqu'à ce que vous vous sentiez solide et ancré à l'intérieur.

Puis, frottez-vous lentement les paumes et posez-les sur vos yeux. Tapotez doucement le troisième œil avec les deux médus, puis

déposez les paumes sur vos genoux.

Laissez vos yeux s'ouvrir et votre regard dévier vers le plancher, et respirez.

À la prochaine inspiration, ramenez votre regard à l'horizontale, et respirez.

Laissez monter vos yeux vers l'espace au-dessus de vous, et respirez.

Finalement, ramenez les coins de vos lèvres vers vos oreilles, souriez et inspirez.

Retenez votre souffle un moment, puis expirez et détendez-vous.

C'est tout.

Vous venez de terminer votre première pratique de méditation simple.

Si cela vous a plu, faites-le quelques fois chaque jour.

Une autre raison de méditer

L'une des meilleures raisons de méditer, c'est que cela ralentit votre tendance à réagir trop rapidement et vous aide à prendre des décisions plus responsables et judicieuses. Cela vous empêche d'être trop impulsif, ce qui peut vous amener à prendre des décisions automatiques et improductives, ou à exprimer des comportements inutiles. Cela vous donne l'espace nécessaire pour réfléchir calmement et examiner pleinement vos choix et votre situation, et même trouver intuitivement ce qui vous convient le mieux avant de décider d'agir.

Par exemple, mon client Robert, psychologue dans une école secondaire du Michigan, arrivait à peine à garder ses élèves calmes et confiants dans des conditions fort difficiles. La plupart du temps, il rentrait chez lui épuisé, accablé, avec l'impression d'avoir échoué à aider ses élèves. Il arrivait malgré tout à garder sa bonne humeur — du moins jusqu'à l'arrivée d'une ambitieuse directrice d'école. Impatiente d'améliorer les résultats généraux de l'école, elle a commencé à surveiller tous les enseignants et les psychologues de l'école, y compris Robert, et à régulièrement les critiquer en leur reprochant de ne pas en avoir fait suffisamment (selon elle). Elle s'en

est particulièrement prise à Robert, l'accusant de ne pas faire suffisamment de bénévolat et de contributions positives au sein du personnel. Elle l'a également accusé d'avoir une mauvaise attitude et d'être difficile à joindre, reproches qu'on ne lui avait jamais faits et qu'il trouvait injustifiés.

Jour après jour, Robert a commencé à se sentir de plus en plus agité et défensif sous cet assaut incessant, et à un moment, après avoir affronté une situation particulièrement difficile entre deux élèves, il a perdu son calme et a hurlé à sa directrice de lui fiche la paix lorsqu'elle s'est présentée juste au mauvais moment avec un autre commentaire négatif.

Inutile de le dire, cela ne s'est pas très bien passé : il a reçu un avertissement et on lui a dit de s'inscrire à un cours de perfectionnement de la communication s'il voulait garder son emploi. Robert m'a appelée, hors de lui. Il se sentait outré et harcelé, il était en colère et apeuré, et il ne savait comment renverser la situation, même s'il était conscient de devoir le faire. Il n'était clairement pas libre de fulminer comme il l'avait fait et avait besoin de se ressaisir malgré les provocations et les critiques constantes qu'il vivait maintenant par-dessus les exigences déjà stressantes de son travail.

J'ai encouragé Robert à méditer pour soulager une partie de son stress et de sa tendance à réagir. J'ai dit clairement que même si la méditation n'allait absolument pas remplacer la maîtrise de soi, elle allait améliorer sa capacité de l'exercer.

Désespéré, il a accepté. Il a commencé lentement, en utilisant pour se calmer la technique de méditation basée sur la respiration à quatre temps. Je l'ai encouragé à la pratiquer tous les jours et, entre les moments de méditation, à utiliser cette même technique à quelques reprises avant de réagir au stress. Soulagé d'avoir quelque chose sur quoi s'appuyer, il a accepté avec joie d'essayer. Quelques mois plus tard, il m'a appelée pour me dire que la méditation avait sauvé son emploi et peut-être même sa vie, car il n'était plus surmené au point de risquer la crise cardiaque à tout moment.

Même si la directrice continuait à lui chercher querelle, il apprenait en méditant à ne pas réagir aussi rapidement qu'auparavant. Il en

arrivait à reconnaître que les critiques de la directrice étaient motivées par ses ambitions, et il ne les prenait plus personnelles.

Même s'il continuait à détester profondément cette femme, il a cessé de se laisser dévaloriser par elle à l'école. Il se contentait plutôt de l'écouter lorsqu'elle le critiquait, et répondait : « D'accord. Je vais faire de mon mieux. » À la fin de la dernière réunion mensuelle du personnel, à sa grande surprise, la directrice a fait son éloge devant les autres professeurs, le qualifiant d'employé exemplaire et le remerciant de si bien accueillir ses commentaires.

Bien sûr, les autres professeurs se moquaient maintenant de lui, mais là aussi, il s'en tirait par la respiration. Il savait qu'il ne pourrait jamais leur plaire à tous, et de plus, son travail consistait à s'occuper des élèves au mieux de sa compétence, et c'était tout ce qui comptait.

Avec le temps, continuant à méditer, il a cessé de réagir à l'excès, de se défendre, de s'en prendre à d'autres avec autant de colère, et a pu passer chacune de ses journées sans avoir l'impression d'être sur le point d'éclater. Ébahi par ses résultats, il a présenté aux élèves de l'école un programme de méditation dont beaucoup ont, comme lui, ressenti les bons effets. Cela a calmé leurs sautes d'humeur hormonales et les a aidés à rester plus ancrés et concentrés, ce qui, pour un enseignant, représentait le plus beau cadeau. Il a même dit que, grâce à la méditation, il croyait pouvoir tenir six autres années avant de prendre sa retraite.

Le super pouvoir de la méditation peut nous tirer de nos états mentaux réactifs et subjectifs, et nous garder plus centrés, quel que soit le comportement des autres. Le changement que vous désirez n'arrivera peut-être pas rapidement ni d'un seul coup, mais avec de la pratique et de la constance, il viendra.

Voici la méditation de la respiration à quatre temps, que j'ai présentée à Robert.

Démarrage : la méditation de la respiration à quatre temps

Commencez par trouver un lieu tranquille où vous pourrez passer de cinq à dix minutes sans être dérangé.

Une fois installé, regardez autour de vous dans la pièce tout en respirant profondément à quelques reprises.

Une fois détendu, reliez le pouce et l'index, et en expirant, laissez vos yeux se fermer.

Les yeux clos, inspirez en comptant jusqu'à quatre. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Puis, expirez en comptant jusqu'à quatre. Retenez en comptant jusqu'à quatre. Répétez. Prenez le temps d'inspirer, de retenir, d'expirer et de retenir en comptant jusqu'à quatre.

Ce faisant, imaginez l'espace derrière vos yeux qui se détend. Cela peut vraiment vous aider à entrer dans un calme plus profond.

Continuez la pratique 10 fois, puis retournez lentement à une respiration normale et ouvrez doucement les yeux.

Une fois les yeux ouverts, ne vous hâtez pas de vous lever. Il est important de revenir doucement à vos environs. Prendre quelques secondes de plus fera une grande différence pour vous.

Tout ce processus ne demande que quelques minutes, calme vos émotions et soulage magnifiquement le stress et l'anxiété.

Vivez au présent

Lorsque nous méditons, nous cessons de nous concentrer sur le passé et l'avenir, et nous entrons pleinement dans le présent, pour ne pas passer à côté de notre vie.

Quand je médite, je peux sentir la paix immédiate. Je me sens heureuse et à l'aise, et je n'attends pas d'événement futur pour être contente. J'aime vraiment ma vie, telle quelle, sous toutes ses facettes.

La méditation m'empêche d'être coincée dans l'amertume et le ressentiment à propos de pertes que j'ai vécues dans le passé. Elle m'a aidée à garder ma confiance et mon humour, et à développer la patience et l'acceptation de la vie.

Le mental est habituellement fixé sur le passé ou l'avenir, et draine nos énergies et nous empêche de vivre la vie dans le présent. Lorsque nos pensées sont trop concentrées sur le passé, nous devenons frustrés et nous nous sentons agités, même en colère à

propos de la façon dont la vie s'est déroulée à un moment antérieur. Nous voilà avalés par le sable mouvant émotionnel du passé et sommes impuissants à garder notre équilibre dans le présent, et encore plus à avancer vers l'avenir.

Au contraire, quand nous sommes concentrés sur l'avenir, nous dérapons dans l'anxiété et l'affolement, car nous nous sentons vulnérables et incertains devant ce que nous ne pouvons maîtriser. Dans cet état d'esprit préoccupé et terrifié, nous sortons vraiment de notre corps et ne sommes ni ici ni là.

Le fait de penser au passé et à l'avenir nous empêche de bien nous sentir, nous vole notre énergie créative, et nous coupe de notre intuition et du soutien des autres. Lorsque notre cerveau est occupé à nous axer sur le futur ou à nous faire ressasser le passé, nous ratons tout à fait le présent.

J'ai découvert cette vérité juste après mon divorce. À l'époque, j'étais aux prises avec des états de colère, d'échec, de ressentiment et de honte, et je craignais surtout l'inconnu, car j'avais été mariée depuis le début de la vingtaine. J'avais l'impression d'avoir perdu un élément de mon identité.

Tout avait changé. Mes finances étaient désastreuses, mes niveaux de stress explosaient, mes émotions étaient secouées, et mon esprit ne savait pas quoi faire.

Je n'étais plus à l'aise dans aucun domaine de ma vie. Je ne me sentais pas bien dans la maison que j'avais partagée avec mon ex-mari. Je n'étais pas à l'aise dans la ville où nous avons habité ensemble pendant plus de 30 ans. Je n'avais pas envie de m'adonner à des activités que nous avons faites en couple. Je vacillais entre le désespoir et la colère, et dans ce nouvel état d'esprit, je sombrais dans une anxiété extrême, le regard dans le vide, en repensant à ce que j'avais perdu.

La méditation m'a sauvée. Chaque fois que je me trouvais sur la pente glissante du malheur que suscitaient mes pensées à propos du passé et du futur, je m'assoiais tout simplement pendant 20 minutes et je méditais. Cela me gardait ancrée dans l'instant, une zone que je pouvais gérer et où je trouvais du soulagement.

Le moment présent est le seul espace dans lequel nous avons vraiment le pouvoir de choisir, de créer et de diriger notre vie de la façon que nous voulons la vivre. C'est pourquoi méditer régulièrement constitue un si important super pouvoir. Cela nous libère des limbes du passé et du futur, et nous ramène au présent. Cette pratique quotidienne nous permet de vivre et d'apprécier pleinement l'instant. À coup sûr, c'est ce qui m'est arrivé.

À méditer : la présence (amplificateur)

Prenez un moment pour lever les yeux. Inspirez lentement par le nez, puis expirez par le nez. Faites-le encore deux ou trois fois. Essayez de ne pas vous presser. En respirant, remarquez les sons qui vous entourent. Écoutez dans un état aussi alerte que possible. Observez vos battements de cœur. Sont-ils réguliers ou rapides ? Ne jugez pas. Contentez-vous d'en prendre acte tout en continuant à respirer lentement. Puis, observez ce qui se trouve droit devant vos yeux tout en suivant les formes des objets. Puis considérez chaque chose dans son entièreté.

Par exemple, vous voyez peut-être une fenêtre devant vous. Continuez à respirer, et mentalement, suivez des yeux son contour en vous concentrant sur le moindre détail. Ensuite, voyez la fenêtre dans son ensemble. Terminez en disant calmement « fenêtre », tout en la regardant une dernière fois.

Passez à un autre objet et répétez le processus. Faites-le quatre ou cinq autres fois. Ne vous pressez pas. Prenez votre temps. Cette pratique entière ne vous demandera qu'une ou deux minutes, tout au plus, mais c'est un outil fort efficace pour ramener votre attention sur l'instant.

Lorsque vous aurez fini, remarquez votre état intérieur. Respirez et relaxez-vous. Ne vous étonnez pas si votre esprit est calme et tranquille, et si vous vous sentez paisible et pleinement présent.

Sinon, essayez encore après un moment.

Ne forcez rien. Restez tout simplement curieux et remarquez ce que c'est que d'être pleinement présent.

Détendez-vous et respirez, et poursuivez ce que vous étiez en train de faire.

La méditation améliore votre santé physique

J'ai travaillé avec une cliente nommée Lisa, qui, depuis l'adolescence, avait eu beaucoup de difficultés concernant son poids. Lorsque je l'ai rencontrée, elle avait 35 kilos en trop, et malgré tous ses régimes, elle ne réussissait jamais à perdre plus de quelques kilos, qu'elle reprenait rapidement.

Pendant l'une de nos séances, elle m'a avoué sa défaite, démoralisée. Je lui ai demandé si elle avait déjà médité. Elle a dit qu'elle avait essayé à quelques reprises, mais qu'elle n'avait jamais eu l'impression de bien s'y prendre.

« Mais si je croyais que ça peut aider, a-t-elle dit, je serais prête à ressayer. »

Non seulement son poids l'épuisait-il émotionnellement, mais elle avait également reçu un diagnostic de diabète, ce qui l'inquiétait à l'extrême.

« Je ne veux pas que mon problème de poids me tue. Mon diabète et mon cœur me préoccupent, mais je n'ai jamais réussi à maigrir. Je ne sais pas quoi faire et j'ai peur », m'a-t-elle avoué.

Je l'ai encouragée à méditer pendant quelques mois et à abandonner ses régimes pour l'instant. « Contentons-nous de calmer ton système nerveux et de t'enraciner davantage. Nous verrons ce qui se passera après », ai-je suggéré.

Soulagée de ne pas avoir une autre diète à suivre, elle a accepté.

Elle a pratiqué une technique de respiration très simple que je lui ai enseignée, « Inspirer l'Esprit saint ». Elle s'y est complètement investie pendant trois mois, puis, très emballée, m'a appelée pour une séance de suivi en coaching.

« Tu ne le croiras jamais, Sonia. Sans régime, j'ai vraiment perdu presque cinq kilos, juste en méditant », s'est-elle exclamée.

« Comment est-ce arrivé, d'après toi, Lisa ? » lui ai-je demandé.

« Je sais comment, a-t-elle répondu sans hésiter. Je mange quand je suis anxieuse ou nerveuse, c'est-à-dire souvent. Mais la méditation

m'a aidée. Je reste assise et je respire comme tu me l'as enseigné, et mon anxiété semble avoir beaucoup diminué grâce à ça. Le besoin de trop manger disparaît si je prends le temps de méditer à la place.

« Je ne le fais pas chaque fois, a-t-elle avoué. Mais même si je ne médite pas, je suis suffisamment consciente de moins manger qu'avant, parce que je sais que je n'ai pas vraiment faim — je suis stressée, c'est tout.

» En général, méditer chaque jour m'aide à perdre du poids.

» Je suis même prête à essayer un nouveau régime, ou du moins une façon différente de manger, maintenant que je sais comment me relaxer un peu plus. Je crois vraiment pouvoir renverser la situation.

»

J'étais si heureuse d'apprendre cette nouvelle de Lisa. Elle était si optimiste et encouragée par les résultats qu'elle obtenait par la méditation que j'ai eu l'impression qu'après avoir accédé à ce super pouvoir, elle allait reprendre en main son poids et sa vie.

L'expérience de méditation de Lisa a fonctionné pour elle parce qu'elle était vraiment motivée. Elle l'a approchée avec l'esprit ouvert et est restée généralement constante dans sa pratique. Et lorsqu'elle a commencé à perdre du poids, elle n'en a été que plus encline à continuer.

Je suis convaincue que la méditation peut aider à soulager presque tous les maux du corps, si nous faisons un effort véritable. Bien sûr, cela ne veut pas dire de ne pas suivre les ordres du médecin lorsqu'il est question de votre santé. Il faut les suivre. Mais la méditation peut soutenir votre guérison et vous aider à affronter vos difficultés physiques et psychologiques, si vous lui en donnez la chance.

Ce n'est pas un mystère. Lorsque nous méditons, nous réduisons l'anxiété et la peur, ce qui abaisse immensément nos niveaux de stress. Et moins de stress corporel signifie une amélioration de la santé.

D'après plusieurs études, la méditation favorise le sommeil, la concentration et les états profonds de détente, et de plus :

- abaisse la tension artérielle,
- ralentit le rythme cardiaque,

- réduit le risque de maladie coronarienne,
- renforce le système immunitaire,
- soulage l'insomnie,
- abaisse les niveaux de cholestérol,
- élève le niveau de sérotonine, qui remonte notre humeur,
- soulage la douleur chronique,
- augmente la vitalité.

Elle aide même à augmenter la capacité du corps à guérir physiquement de la maladie et des blessures.

Il y a davantage. La méditation :

- augmente votre pouvoir de concentration,
- abaisse la réactivité,
- soulage l'anxiété et la dépression,
- aide à renforcer votre capacité de concentration et d'apprentissage,
- augmente généralement le sentiment de bonheur.

Même si vous ne souffrez d'aucun mal physique ou psychologique, la méditation est un bon remède préventif, tout comme un régime équilibré et une quantité suffisante d'exercice et de sommeil. L'essayer est tout à fait bénéfique et entièrement dépourvu d'effets secondaires.

À méditer

Si vous souffrez d'un mal physique, je suis certaine que votre niveau de stress est anormalement élevé.

Tout en continuant à suivre les ordres de votre médecin pour ce qui est de l'aspect physique de votre guérison, essayez d'ajouter la pratique de méditation suivante, afin d'augmenter votre régime de guérison énergétique.

Démarrage : inspirer l'Esprit saint

Assoyez-vous calmement dans un lieu où vous ne serez pas interrompu pendant plusieurs minutes.

Respirez profondément à quelques reprises, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche, les yeux ouverts.

Gardez le regard défocalisé et prenez plaisir à inspirer et à expirer ainsi un peu plus.

Puis, en expirant, laissez vos yeux se fermer doucement et recommencez à inspirer et à expirer par le nez, comme vous le feriez normalement.

Tout en continuant à respirer, posez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine en observant la montée et la descente de la poitrine et l'expansion et la contraction du ventre à chaque respiration.

À chaque inspiration, dites doucement : « J'inspire l'Esprit saint », alors que votre poitrine et votre ventre se gonflent d'air.

Et à chaque expiration, dites : « Je me défais de ce qui ne me sert pas », alors que votre poitrine et votre ventre se contractent pour expulser l'air.

Répétez lentement 20 fois, ou davantage si vous en avez le temps et l'envie.

Prenez votre temps, et essayez d'avoir une inspiration et une expiration d'une durée à peu près égale.

Si votre esprit s'égare, ne vous en faites pas. Considérez vos pensées comme des voitures qui passent dans la rue. Lorsque vous remarquez que votre esprit s'est égaré, faites comme s'il courait après une auto, et ramenez-le doucement vers vous. Puis, retournez tout simplement à votre souffle et recommencez.

Ne vous en faites pas si vous perdez votre concentration. Considérez votre mental comme un chiot enjoué, facilement distrait. Votre rôle est de l'entraîner, et comme nous le savons tous, il faut beaucoup de patience pour entraîner un chiot. La colère ne fera que se retourner contre vous. Allez-y doucement et lorsqu'il s'égare, comme il le fera sûrement, ramenez-le doucement vers votre respiration et votre mantra.

Permettez-vous de goûter l'expérience. Restez simple. Sentez la puissance de l'Esprit saint qui vous donne la vie et la guérison, vous ramène à la santé à chaque inspiration, et qui, à l'expiration, dégage, nettoie et libère votre esprit et votre corps de tout ce qui ne sert pas votre santé et votre bien-être.

À l'inspiration, dites : « J'inspire l'Esprit saint » en absorbant ce pouvoir céleste de guérison.

À l'expiration, dites : « J'expire tout ce qui ne me sert pas », en exhalant toutes les toxines, le stress et le désordre qui perturbent votre santé et votre paix intérieure.

À la fin, respirez encore à quelques reprises et laissez votre esprit vagabonder et faire tout ce qu'il veut.

Puis ouvrez doucement les yeux et laissez-les circuler vers le plancher et respirez.

En gardant le regard flou, ramenez-le droit devant et respirez. Enfin, concentrez-vous pendant une respiration sur l'espace situé au-dessus de vous, et respirez. Puis levez-vous, étirez-vous et reprenez vos activités.

Chaque fois que vous songerez à votre santé, à partir de maintenant, continuez à sentir la présence de l'Esprit saint dans votre corps, qui circule avec votre souffle.

Affronter l'inattendu

Une autre raison pour laquelle je considère la méditation comme un super pouvoir, c'est que si nous méditons régulièrement, nous pouvons affronter les situations inattendues et stressantes avec beaucoup plus de facilité et de présence d'esprit.

Plus tôt cette année, juste après m'être établie à Paris, je me suis trouvée dans un espace de peur et de déracinement. J'avais loué dans les environs de Montmartre ce qui était annoncé sur Airbnb comme un appartement prestigieux à deux chambres à coucher. Au lieu de deux chambres, j'en ai trouvé une seule, très ordinaire, séparée au milieu par un mur de fortune. Perchés derrière une grande fenêtre roucoulaient des dizaines de pigeons malodorants.

C'était dans un quartier très louche, rempli d'ivrognes et jonché d'ordures. Tant pis pour le prestige.

J'ai laissé tomber mes valises à la porte et j'ai regardé à l'extérieur. Des foules de gens couraient vers la place de la République pour manifester contre le meurtre de 11 personnes, quelques jours plus tôt, dans les locaux du magazine satirique *Charlie Hebdo*. J'avais la tête qui tournait en pensant à tous mes proches, aux États-Unis, qui me trouvaient folle de m'établir à Paris en cette période. J'ai regardé autour de moi en me disant qu'ils avaient peut-être raison.

Au lieu de regarder fixement par la fenêtre, apeurée, alors que toute la ville se précipitait pour protester contre le récent attentat terroriste, j'ai décidé de sortir et de suivre le reste de Paris, en ajoutant ma voix à la manifestation.

En retournant à l'appartement, environ une heure et demie plus tard, il m'est soudain venu à l'esprit que j'avais quitté ma vie, mes amis, ma belle maison et tout ce que j'avais entrepris de bâtir avec dévouement au cours des 30 dernières années. Je recommençais à zéro. J'ai failli paniquer en promenant mon regard sur la ville glaciale, grise et secouée, en me demandant ce que j'avais bien pu penser. J'ai dû lutter contre tous mes instincts pour ne pas succomber à mon état déraciné de peur et de tristesse croissantes en songeant à tout ce que je venais de quitter.

Je me suis rappelé de respirer et de me détendre dans mon corps et mon ventre, alors que mes pensées vagabondaient. En utilisant mes pas pour tenir le compte, j'ai inspiré en comptant jusqu'à quatre, retenu en comptant jusqu'à quatre, puis expiré en comptant jusqu'à quatre, et retenu encore avant de recommencer. À chaque pas et à chaque respiration, je me disais : « Je suis calme. Je suis en sécurité. Je suis calme. Je suis en sécurité », jusqu'à ma nouvelle demeure.

De retour à l'appartement, je me suis sentie vraiment calme et en sécurité. Ma panique antérieure avait disparu, remplacée par une curiosité et une présence entières. « Je peux y arriver, me suis-je dit. Ce n'est pas plus fort que moi. Ce n'est qu'une expérience inhabituelle, et je me sens un peu mal à l'aise. Je peux m'adapter et

faire confiance à ce qui m'a guidée jusqu'ici. Je vais bien et je commence une grande aventure. »

Mes années de méditation m'ont bien servie, ce jour-là. Même si j'étais très insatisfaite de l'appartement — miteux par rapport à la description — que j'avais réservé pour trois mois, je suis parvenue à rire un peu et me suis rappelé que la beauté est dans le regard. Pour mon propriétaire, c'était peut-être un appartement de prestige. Et en toute justice, il était situé à 10 minutes de marche de Montmartre.

Au lieu de paniquer, je me suis tout simplement relaxée et me suis laissée me sentir déçue sans que cela envahisse complètement mon état d'esprit. J'étais encore fâchée, mais je n'avais plus peur. Alors que j'étais assise en respirant, je ne luttais contre rien. « Accepte et détends-toi. Accepte et détends-toi », me disais-je en pénétrant encore plus profondément dans la méditation.

J'ai laissé mon souffle m'ancrer. Après quelques respirations, je sentais intuitivement que tout allait bien se passer ; et autant j'espérais que Paris guérirait mon cœur brisé, autant j'étais là aussi pour faire partie de l'énergie positive dont la ville avait besoin pour guérir son cœur brisé. Nous étions reliées ainsi.

La vie apporte toujours des situations inattendues, et souvent stressantes. C'est entendu. Mais vous pouvez vous préparer à les affronter d'une façon enracinée si vous vous entraînez à méditer quotidiennement. Cela conditionnera votre esprit à réagir à l'inattendu plus calmement et objectivement. C'est une façon de vous empêcher d'être pris au dépourvu et d'enclencher le mode panique lorsque l'inattendu se produit. Vous pouvez plutôt garder l'esprit clair et réagir d'une façon productive au lieu de jeter de l'huile sur le feu.

À méditer : « Je suis calme » (amplificateur)

En présence de l'inattendu, vous aussi pouvez demeurer calme et ancré au moyen de la technique que j'ai utilisée à mon arrivée à Paris. Si le temps et les circonstances le permettent, prenez cinq minutes pour marcher autour du pâté de maisons ou, si ce n'est pas possible, contentez-vous de faire les cent pas sur le plancher. Cela

aide à dégager une partie de l'adrénaline qui envahit votre corps, qui autrement pourrait vous donner l'impression d'être pris au piège et déclencher encore plus de stress.

En marche, inspirez en comptant quatre pas. Retenez en comptant quatre pas. Expirez en comptant quatre pas. Retenez encore en comptant quatre pas. Répétez.

En inspirant, dites-vous : « Je suis calme. »

En expirant, dites-le encore.

Inspirez : « Je suis calme. »

Expirez : « Je suis calme. »

Continuez jusqu'à ce que vous vous sentiez calme. Au bout de cinq à dix minutes, si le temps le permet, vous devriez avoir remis à zéro votre bouton de panique. Au lieu d'être effrayé, vous devriez maintenant vous trouver dans une position plus enracinée, dans laquelle vous pouvez accepter, réfléchir en détail, et réagir à la situation d'une façon responsable et efficace. Un ou deux tours du pâté de maisons, ou dix allers-retours dans une pièce, c'est habituellement suffisant.

Une fois calme, prenez une décision. Pas avant.

La méditation protège votre sérénité

Lorsque nous méditons régulièrement, nous devenons de plus en plus conscients des perturbations de notre sérénité et de la façon de la protéger.

Un jour, l'année dernière avant mon déménagement, en montant dans l'auto pour aller faire quelques courses, j'ai ouvert la radio sans réfléchir. J'ai été immédiatement assailli par un effrayant reportage à la radio publique : un travailleur américain de la santé était devenu contaminé par le virus Ebola, et par conséquent, la Bourse américaine s'était effondrée. Puis, cela a empiré. L'animateur a interviewé quelqu'un qui disait que si rien ne changeait en moins de six semaines dans le traitement de l'Ebola en Afrique occidentale, c'est-à-dire à la source, le monde serait envahi par cette maladie mortelle et nous serions tous fichus.

Quand je suis arrivée à mon premier arrêt, seulement 10 minutes plus tard, mon cœur battait la chamade. J'étais contaminée par l'horrible virus de l'anxiété que répand chaque fois en moi l'écoute des actualités nationales. En m'arrêtant dans le parc de stationnement, je me suis demandé avec anxiété si ma famille, mes économies et moi étions en sécurité, et sinon, ce que je pouvais bien faire pour nous protéger.

J'étais sur le point d'éteindre subitement la radio et de me ressaisir lorsque l'animateur a dit que, malgré les affreuses nouvelles, à ce stade-ci, le risque de contracter le virus Ebola aux États-Unis était très mince, et que la Bourse avait récupéré un peu après sa débâcle antérieure. Autrement dit, cette fois, nous étions sains et saufs.

J'ai respiré profondément, avec l'impression d'avoir évité une balle. Ce qui me soulageait le plus, c'étaient les mots « à ce stade-ci ». Ils me ramenaient à la réalité et me rappelaient d'être attentive au moment présent. Tandis que mon corps était encore sous l'effet de l'adrénaline qui avait envahi mes veines, mon esprit était en train de dégriser.

J'ai regardé par la fenêtre. C'était une magnifique journée d'automne, et une vive succession de feuilles rouges, jaunes et orange dansait dans les arbres. Aspirée dans le drame à la radio, je me suis aperçue que je n'avais rien remarqué de cela au cours de mon trajet. En fait, je ne me rappelais pas avoir vu quoi que ce soit. Mon système nerveux était apaisé par le doux silence.

« Wow ! me suis-je dit, j'étais dans un état d'esprit tellement merveilleux quand je suis montée dans l'auto, mais seulement 10 minutes plus tard, je me suis sentie vraiment stressée et anxieuse. Ce n'est pas bien. »

Leçon apprise.

Protégez votre sérénité et votre sentiment de pouvoir personnel. Ne les laissez pas se faire détourner par des nouvelles effrayantes ou d'autres intrusions inutiles. Notre esprit est sensible, même si nous n'en sommes pas conscients. Nous recherchons le calme et nous en avons besoin, mais c'est à nous de le créer et de le protéger. Seul l'esprit addictif raffole du chaos et de la stimulation excessive, et nous ne nous sentons pas mieux ni renforcés par le fait d'y être

immergés. Vous avez le pouvoir de dire non au drame et à la perturbation psychique. Plus vous utilisez ce pouvoir, mieux vous vous sentirez instantanément. Je vous le jure.

Juste aujourd'hui, dites non à toutes les intrusions énergétiques qui vous volent votre énergie, votre confiance, votre paix intérieure et votre joie. Sachez ce que sont ces intrusions, et vous serez prêt à les repousser au lieu d'être pris de court et de tomber dans une embuscade.

Voici quelques exemples de choses qui peuvent s'immiscer dans votre paix et vous voler votre sérénité :

- regarder les nouvelles,
- écouter les cancans,
- ajouter aux cancans,
- naviguer sur l'Internet,
- regarder les émissions de télévision négatives,
- répondre aux appels téléphoniques de gens qui ne veulent que se plaindre ou se défouler.

Si vous voulez vraiment arriver à calmer votre esprit, commencez par choisir consciemment des comportements plus calmants et par établir des limites calmantes dans votre vie.

La méditation ne vous garantit pas la sérénité, mais elle aide vraiment à vous en rendre conscient, pour du moins que vous sachiez quand vous serez tenté de vous la laisser voler.

À méditer : l'espace qui vient avec la respiration (démarrage)

Chaque fois que vous affrontez une perturbation de votre esprit, respirez profondément : c'est un répit de méditation d'une minute. Fermez les yeux et sentez la tension dans votre corps. Puis, inspirez par le nez et expirez par la bouche comme si vous souffliez 10 bougies d'anniversaire, et ce faisant, laissez toute la tension sortir de votre corps. Envisagez au centre même de votre cœur une lumière qui s'ouvre et s'étend dans les six directions en même temps que

vosre souffle, créant tout autour de vous un espace clair et paisible. À chaque expiration, voyez ce clair espace s'élargir au-dessus et au-dessous de la région de votre cœur, vers l'avant et l'arrière de votre cœur, et de chaque côté. Respirez jusqu'à ce que le clair espace dépasse de 15 à 30 centimètres les contours de votre corps. C'est votre aire personnelle, votre « espace de souffle ». Répétez trois ou quatre fois, puis recommencez à respirer normalement.

La méditation étire le temps

Quand je médite régulièrement, je suis en phase avec la vie au lieu d'aller à contre-courant. Entre autres parce que je me sens moins pressée et soucieuse. Je ne sais pas trop comment cela arrive, mais la méditation semble étirer le temps, en quelque sorte. Quand je médite, je suis beaucoup plus productive, et je trouve tout de même le moyen de me détendre et de m'amuser. C'est le meilleur bienfait de la méditation, car le temps est notre bien le plus précieux. Nous n'avons pas intérêt à en perdre une minute, car lorsqu'il disparaît, c'est à jamais.

Je me suis aperçue que l'inquiétude (plus fréquente quand je ne médite pas) me vole du temps et me donne du fil à retordre. Plus j'avance à contrecœur, plus c'est fastidieux, et plus le temps m'échappe. Cela devient un cercle vicieux.

Grâce à la méditation, mon esprit se détend dans mes gestes, et tout circule plus ou moins en souplesse. En repensant à ma carrière, je m'émerveille de savoir que j'ai trouvé le temps d'écrire plus de 20 livres, d'accorder à plein temps des consultations à des clients, et de voyager dans le monde en animant des ateliers, en plus d'élever et d'apprécier mes filles, de passer du temps avec des amis, et d'avoir une vie généralement bien remplie.

Je sais que la méditation fait don du temps, et quel cadeau ! Si ce n'est pas une raison de méditer, je n'en connais pas d'autres.

Se préparer à la méditation

Maintenant que vous êtes (je l'espère) réceptif aux bienfaits de ce super pouvoir et que vous avez essayé quelques-unes de ces simples techniques de méditation, il est temps d'envisager sérieusement une pratique plus profonde, encore plus fortifiante. Au lieu d'utiliser la méditation en réaction, pour affronter des situations stressantes, essayez maintenant de méditer d'une façon proactive, avec une pratique quotidienne qui permet d'aborder chaque situation dans une position calme et centrée.

Méditer, c'est beaucoup comme faire cuire un gâteau. Si vous voulez un résultat satisfaisant, ayez à portée de la main ce qu'il vous faut avant de commencer. Votre préparation de gâteau ne réussira pas si vous devez vous arrêter en cours de route pour courir au magasin pour chercher l'un des ingrédients. Votre méditation ne fonctionnera pas si votre téléphone bourdonne constamment à cause de l'arrivée de messages. Un peu de préparation contribue largement à assurer votre réussite.

Engagez-vous

Engagez-vous sérieusement à méditer : c'est la meilleure façon et la plus importante de vous préparer au succès. Cela ne veut pas tout simplement dire *essayer*, mais vous y plonger sans recourir à des excuses. Si vous méditez chaque jour, cela va suralimenter votre vie. Sinon, cela n'arrivera pas.

En travaillant avec mes élèves, je sais immédiatement s'ils réussiront à tirer parti de ce super pouvoir en voyant à quel point ils sont engagés dès le départ. Ceux qui disent « je vais essayer » échoueront sans doute. Ceux qui disent « je vais le faire » y arrivent habituellement.

Tout repose sur votre désir de vous engager et de vous y tenir, quoi qu'il arrive. Ceux qui décident qu'ils vont vraiment méditer établissent dans leur vie l'espace énergétique nécessaire. Ceux qui disent faiblement qu'ils vont essayer sans avoir préparé l'espace décrochent habituellement en moins d'une semaine. Et il est facile de voir pourquoi. La vie peut être très exigeante, et si on est hautement sensible, trop responsable ou conditionné à mettre les besoins de

tout le monde devant les siens, il devient doublement difficile de faire une place à la méditation.

Il est aussi difficile de méditer si on est facilement distrait ou trop occupé, si on a une tendance à la paresse, au laisser-aller, ou qu'on abandonne trop vite ce qui n'apporte pas de satisfaction immédiate. Parfois, c'est tout cela à la fois, et je sais à quel point il est facile de laisser le temps de méditation à l'abandon. Et chaque fois que je le fais, je le regrette.

C'est pourquoi vous devez vous engager à méditer chaque jour, au moins quelques minutes, idéalement tôt le matin, quoi qu'il arrive. Sans cet engagement, on échoue vraisemblablement. J'ai quelques raisons de recommander un engagement matinal. La première est que comme votre mental est encore un peu sonné, vous avez moins de pensées à affronter. Aussi, c'est une belle façon de commencer la journée, qui vous laisse calme, enraciné et dans un état d'esprit positif.

De plus, il est efficace de méditer tôt le matin, parce que la plupart des gens sont habituellement tranquilles ou encore endormis aux premières heures, et que l'énergie générale dans l'atmosphère est plus calme que dans les heures suivantes. Permettez-vous d'utiliser ce moment pour vous relaxer et respirer sans souci.

Cependant, si vous n'êtes pas une personne matinale et qu'il vous est presque impossible de vous lever quelques minutes plus tôt, soyez pragmatique et méditez le soir. Ou juste avant de vous endormir, au lieu de regarder les informations télévisées ou une émission débile, par exemple. Ce qui compte, c'est de vous y engager et de le faire. Point. Chaque jour.

Pour vous y aider, considérez la méditation comme une vitamine quotidienne ou un médicament pour la santé, tel un remède destiné à régulariser la tension artérielle ou le cholestérol, qu'il faut prendre matin ou soir, peu importe qu'on aime ou non.

Même à présent, après avoir médité pendant des années, si je ne médite pas au réveil, cela m'est presque impossible plus tard. Mais je le fais — sinon, je m'en ressens. Ma journée ne se déroule pas si bien. Je deviens plus impatiente et je réagis trop vite. Je néglige d'autres choses que je dois faire pour moi-même. Je me sens plus facilement

agitée et débordée, et je manque de temps. Comme si je me laissais glisser sur une pente savonneuse, ne pas méditer m'est aussi préjudiciable que de ne pas manger. La méditation est à ce point importante pour mon bien-être, et je crois que ce sera aussi le cas pour vous.

Le petit déjeuner champion (démarrage)

C'est une magnifique pratique matinale, car elle vous remplit des bienfaits, de la grâce et de l'amour inconditionnel de Dieu notre Mère et Père, et vous donne l'énergie qu'il vous faut pour aisément relever les défis de la journée. C'est pourquoi je l'appelle « le petit déjeuner champion ».

Voici comment procéder :

Trouvez une jolie pièce musicale d'une dizaine de minutes, que vous aimez et qui vous émeut. La musique classique convient magnifiquement : un extrait des *Quatre saisons* de Vivaldi, du Mozart ou du Bach résonnent avec le cœur et l'entraînent à battre au même rythme, comme en profonde méditation. Si vous préférez, vous pouvez écouter ce que j'écoute lorsque je fais du « sourcing », un terme qui veut dire puiser à même la source divine pour nous remplir de tout ce qu'il nous faut chaque matin : la chanson *Devi Puja* de Krishna Das. C'est essentiellement un appel, une prière qui sollicite l'aide et la bénédiction des cieux.

Lorsque vous avez choisi votre musique (ne la faites pas jouer tout de suite), établissez votre intention, rappelez-vous votre motivation, et trouvez un endroit confortable où vous pourrez vous relaxer sans interruption pendant les prochaines 10 à 12 minutes.

Commencez par respirer profondément, trois fois, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. En expirant, posez la langue sur le palais, juste derrière les dents, et poussez complètement l'air de vos poumons tout en rentrant le ventre, comme pour souffler sur des bougies d'anniversaire sur un gâteau. Poser ainsi la langue sur le palais calme l'esprit.

Inspirez encore, en remarquant à quelle profondeur vous pouvez le faire, cette fois.

Encore une fois, posez la langue sur le palais juste derrière les dents, et expirez à fond, en vidant complètement les poumons comme avant.

Inspirez une fois de plus, cette fois en attirant l'air dans votre plexus solaire.

Expirez. Seulement cette fois, ouvrez la bouche, le cœur et la gorge, et laissez sortir le son « AAAHHHH ». Puis, relaxez-vous.

Inspirez encore à quelques reprises, de façon détendue. Ce faisant, imaginez une magnifique lumière blanche qui s'étend à partir du centre même de votre cœur.

Commencez à respirer normalement tout en visualisant la lumière blanche qui s'étend dans tout votre corps, dans les six directions — au-dessus, au-dessous, devant, derrière et sur les côtés — et au loin dans l'espace.

Au moyen de votre imagination, observez la lumière qui continue à ouvrir l'espace en vous, puis celui qui vous entoure.

Lancez votre pièce de musique. Vous pouvez l'écouter avec ou sans écouteurs, pourvu que vous ayez les mains libres.

Laissez doucement vos yeux se fermer.

Frottez les paumes l'une contre l'autre, écartez-les doucement, et sentez l'énergie circuler d'une paume à l'autre. Ce faisant, vous activez vos chakras et les centres énergétiques des mains.

Lorsque vous sentez circuler la chaleur, vos chakras des mains sont maintenant ouverts et prêts à recevoir la grâce et l'amour de Dieu à mesure qu'entre l'énergie.

En écoutant cette musique magnifique, tournez les paumes vers le haut et inspirez d'une façon profonde et détendue, inspirez et expirez encore, par le nez.

Détendez-vous avec la musique et imaginez que Dieu déverse un amour infini et inconditionnel au centre de vos paumes tournées vers le haut.

Tout en continuant à respirer, observez mentalement cette magnifique énergie qui remonte vos bras pour arriver dans votre cœur, qui déborde et remplit tout votre corps de grâce, de bénédictions, de nourriture et de force. Imaginez que cette énergie amoureuse arrose les graines des désirs de votre cœur et les ranime.

Imaginez l'amour de Dieu qui vous donne tout ce qu'il vous faut pour que ce soit le meilleur jour de votre vie.

Continuez à respirer et à recevoir jusqu'à ce que la musique arrive à sa fin.

Puis, sans vous précipiter et en gardant les yeux fermés, frottez doucement les paumes l'une contre l'autre et posez-les doucement sur vos yeux. Inspirez.

En expirant, baissez les paumes sur vos genoux et ouvrez doucement les yeux, en les laissant se poser sur vos genoux ou sur le plancher en dessous. Respirez.

Sans vous presser, inspirez une fois de plus, ramenez votre regard devant vous et regardez en douceur dans la pièce.

Laissez votre regard balayer l'espace au-dessus de vous, et contemplez vos environs. Inspirez profondément, une fois de plus.

En expirant, regardez devant vous, ramenez les commissures de vos lèvres vers vos oreilles et restez ainsi. Respirez et souriez.

Levez-vous, étirez-vous et passez doucement à vos occupations.

Si le petit déjeuner substantiel est trop exigeant, ou que vous n'êtes décidément pas une personne matinale, essayez plutôt cette méditation du matin ou du coucher.

Démarrage : la méditation du matin ou du soir

Réglez votre réveil ou votre téléphone intelligent pour qu'il sonne dans un intervalle de 3 à 20 minutes, selon le temps que vous voulez consacrer à cette méditation.

Sachez clairement pourquoi cette méditation est importante pour vous, aujourd'hui. Une fois votre intention établie, vous êtes prêt à commencer.

Les yeux ouverts, commencez par plusieurs respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Alors que vous respirez, regardez dans la pièce et concentrez-vous sur vos environs immédiats.

Laissez votre esprit commencer à se détendre.

À présent, fermez doucement les yeux.

Remarquez à quel point vous vous sentez autrement en fermant les yeux.

Laissez votre esprit se détendre davantage à chaque respiration profonde et relaxante.

Puis, comme si vous promeniez un scanner sur votre corps, de la tête aux pieds, remarquez-y toute la tension, le stress et l'inconfort. Ne vous concentrez pas trop sur une chose en particulier. Remarquez tout simplement les sensations de votre corps et continuez à respirer aisément, en inspirant et en expirant par la bouche.

À présent, retournez à votre souffle.

Comptez chaque inspiration et chaque expiration, de 1 à 10. Puis répétez.

Des pensées vont et viennent. C'est normal. Ne vous en faites pas. Dès que vous remarquez que vous vous êtes perdu dans une pensée, revenez tout simplement à votre souffle et recommencez à 1.

Continuez à respirer et comptez chaque respiration jusqu'à ce que l'alarme se déclenche.

Alors, ne vous hâtez pas d'ouvrir les yeux. Frottez plutôt doucement vos paumes l'une contre l'autre et posez-les sur vos yeux.

Tapotez doucement votre troisième œil au moyen des deux médiums pour stimuler votre troisième œil, celui de l'intuition et de la créativité.

Ramenez les paumes sur vos genoux et inspirez tout en laissant vos yeux s'ouvrir et promener leur regard sur le plancher. Expirez.

Puis, inspirez et laissez vos yeux se focaliser devant vous. Expirez.

Inspirez et laissez votre regard se promener vers l'espace situé au-dessus de vous, puis expirez.

Enfin, inspirez profondément et soulevez les commissures de vos lèvres vers vos oreilles, et retenez une seconde. Souriez.

Lorsque vous êtes prêt, levez-vous, étirez-vous et poursuivez votre journée.

Une minute à la fois

Maintenant que vous savez à quel point l'engagement est important pour votre succès, vous hésitez peut-être. « Minute, vous dites-vous. À quel point dois-je m'engager ? Et si je n'aime pas ça ? Et si je déteste ça ? Et si je n'y arrive pas ? D'accord, mais ensuite ? »

Toutes ces préoccupations sont raisonnables. En fait, je viens de rencontrer, ici à Paris, une femme appelée Gwynne, qui semblait très intéressée par la méditation, mais qui a dit : « Franchement, Sonia, mon esprit est comme une voiture de course sur une piste. Il décolle dès que j'ouvre les yeux le matin. L'idée de rester assise en silence pendant 20 minutes me paraît une torture. Je ne peux pas m'imaginer faire ça du tout. Alors, j' imagine que je ne peux pas méditer, hein ? »

Je lui ai dit que ce n'était pas du tout vrai. Si vous avez un mental semblable (et vraiment, qui n'en a pas ?), vous n'avez qu'à fléchir graduellement vos muscles méditatifs. C'est tout. Ne concluez pas que vous ne pouvez méditer avant d'en avoir fait un essai honnête. Engagez-vous pleinement pour la période d'essai, puis décidez.

D'abord, je vous suggère une période de 40 jours consécutifs, pour voir si cela vous convient ou non. C'est le temps qu'il faut habituellement pour cultiver une nouvelle habitude, et pour sentir des résultats.

Puis, prenez un engagement raisonnable et ne vous engagez pas trop quant à la durée quotidienne de votre méditation. Par exemple, si vous vous engagez à une heure de méditation par jour pendant les 40 prochains jours, vous ne vous rendrez sans doute pas jusqu'à la fin de la semaine, car un tel engagement est trop considérable. Et il n'est pas nécessaire.

Commencez l'essai par quelques courtes minutes chaque matin, et augmentez votre engagement en temps. Si vous vous engagez pleinement à méditer pendant 40 jours de suite, ne serait-ce qu'une minute ou deux, vous ressentirez un puissant effet de guérison. C'est garanti.

La clé du succès, c'est la patience et la constance.

Conseil concernant l'engagement : Si vous n'avez jamais médité, ou que votre esprit est galopant, commencez par méditer deux minutes au départ.

Ajoutez une minute tous les trois jours à mesure que vous avancez. À la fin des 40 jours, vous méditez avec succès pendant presque 10 à 15 minutes par jour. Et c'est suffisant pour récolter les merveilleux bienfaits de la méditation.

Des attentes réalistes

L'étape suivante de votre préparation à la méditation consiste à avoir au départ des attentes réalistes et enracinées quant à votre pratique.

Quand j'ai commencé à jouer du piano (c'est une forme merveilleuse de méditation, en passant), j'étais très enthousiaste. L'apprentissage des gammes était facile, et j'aimais tellement cela que j'avais hâte de jouer pendant au moins 30 minutes par jour. Mais après quelques semaines, il était temps d'apprendre à jouer des chansons simples, puis d'autres plus compliquées. Cela ne s'est pas avéré aussi facile que les gammes. J'enchaînais inévitablement les erreurs, et je devenais de plus en plus frustrée par l'expérience. Bientôt, je me suis mise à éviter mes exercices, trouvant mille excuses, et quelques semaines plus tard, je ne jouais plus du tout de piano. Je ne me trouvais pas bonne. En vérité, j'étais impatiente et mon ego n'aimait pas les étapes répétitives de base du débutant. J'étais tellement pressée de maîtriser le piano que je ne voulais pas ralentir, m'adapter et apprendre les bases nécessaires pour avancer.

Je crois qu'il arrive quelque chose de semblable à beaucoup de gens lorsqu'ils commencent à méditer pour la première fois. Tant de gens avec qui j'ai travaillé sont revenus me dire : « J'ai très bien médité dans ton cours ou ton atelier, mais seul, je n'ai pas pu rester immobile pendant même quelques minutes avant de plonger dans la distraction, et j'ai tout simplement laissé tomber. » Pour eux, méditer, c'est comme rester assis avec des fourmis dans le pantalon, et chaque minute est une lutte atroce, longue et exaspérante avec leur esprit vagabond. Ils ont l'impression d'être plus stressés et en colère qu'avant de méditer. Il n'est pas étonnant qu'ils abandonnent.

Je comprends leur frustration. Souvent, lorsqu'on commence à méditer, l'effort semble difficile alors qu'il est censé être facile. En fait, on a l'impression soit de ne rien accomplir, soit d'essayer de se

battre avec un ours dans une cage ou d'attraper un poisson glissant, sans réussir dans les deux cas. Il n'est pas étonnant, alors, surtout dans le monde occidental, celui de la satisfaction immédiate, que la méditation ne semble pas, au début, respecter ses promesses. Alors, nous cédon et nous nous éloignons.

Nous aimons avoir l'impression d'être des maîtres plutôt que des débutants, et si nous n'avons pas l'impression de maîtriser quelque chose assez rapidement, l'irritation et l'ego prennent le dessus, et nous démissionnons. Nous avons des attentes élevées quant à la méditation, mais l'expérience initiale n'est pas à la hauteur. C'est pourquoi il est très important, lorsqu'on développe ce fantastique super pouvoir, d'adopter un esprit du débutant et de ne pas s'attendre trop rapidement à des résultats magistraux.

Conseil concernant les attentes : restez simple.

- *Attendez-vous à ce que votre esprit s'égare.*
- *Attendez-vous à devenir impatient et agité, parfois.*
- *Attendez-vous à ne pas vouloir le faire.*
- *Attendez-vous à ne pas sentir grand-chose au départ.*
- *Attendez-vous à ne pas sentir grand-chose même après un moment.*
- *Attendez-vous à tout de même en tirer des bienfaits même si vous ne le remarquez pas tout de suite.*
- *Attendez-vous à ce qu'avec le temps, cela devienne de plus en plus facile.*
- *Attendez-vous à ce que votre effort soit fructueux.*
- *Attendez-vous à ce que ce soit une pause bienvenue et guérissante, et non une tâche à maîtriser.*
- *Attendez-vous à vous améliorer et à approfondir votre méditation plus rapidement si vous continuez.*
- *Attendez-vous à ce que chaque détail compte.*

Trouvez votre style personnel de méditation

Une part de votre préparation consiste à trouver la pratique de méditation qui vous convient. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a bien des façons de méditer, et qu'elles fonctionnent toutes. Vous n'avez pas à vous asseoir en position de demi-lotus, les yeux fermés et le dos tout droit — sauf si vous le voulez. Vous pouvez choisir votre manière — et en changer à tout moment — et cela continuera d'apporter un bienfait réel.

Mon propre style de méditation a souvent changé au fil des ans, et il change encore. Au début, j'utilisais les mantras et des techniques simples de respiration. Plus tard, je me suis mise quotidiennement à la méditation en marche. J'ai médité en pratiquant le yoga. Maintenant, je fais tout cela.

Je médite généralement deux fois par jour : une méditation « petit déjeuner champion » le matin, et une méditation avec mantra le soir, pendant 20 minutes. Si possible, j'ajoute aussi une marche en pleine conscience (dont je reparlerai dans ce chapitre) au cours de l'après-midi. Ce n'est pas que je sois une maniaque de la méditation. J'en fais parce que j'aime vraiment toutes les façons de méditer, et qu'elles m'aident immensément, étant donné l'intensité de mon travail.

Vous vous demandez peut-être comment je trouve le temps de passer une heure chaque jour en pleine conscience et en méditation. Je prends le temps. C'est plus facile que vous ne le croyez. (Bien sûr, j'ai l'avantage de ne pas tellement regarder la télé.) J'intègre souvent ma méditation à ma routine quotidienne. Parfois, je fais des « om » quand je prends un bain, que je nettoie la maison ou que je coupe des légumes. Ou je pourrais faire une méditation en marche en me rendant à l'épicerie. En réalité, méditer en faisant une tâche particulièrement désagréable, comme passer l'aspirateur, fait passer le temps beaucoup plus rapidement et me laisse énergique plutôt qu'épuisée.

Quelques minutes par jour de n'importe quel style de méditation, cela suffit pour qu'on récolte des bienfaits, à condition d'avoir une pratique régulière.

Même lieu, même heure

Au début, lorsque vous entraînez votre esprit à se détendre, il est immensément utile de méditer chaque jour au même moment, et si possible au même endroit. Cette répétition signale à l'inconscient qu'il est temps de s'installer pour méditer.

Quand j'allais à l'école, juste après le déjeuner, chaque jour, on nous demandait de poser la tête sur notre bureau pendant 15 minutes, en nous disant que c'était un moment de détente. À l'exception de quelques enfants hyperactifs, nous posions tous la tête et en une ou deux minutes, nous étions relaxes.

À l'époque, j'étais loin de me douter que nous étions en train de méditer, mais c'était bien le cas. Notre esprit était conditionné par la répétition quotidienne de cette routine : il était temps de se calmer et de se régénérer, et c'était ce que nous faisions. Même les jeunes hyperactifs s'apaisaient avec le temps. Il leur fallait juste un peu plus de temps.

Je suis plutôt certaine que si le rituel quotidien de la sieste était arrivé à des moments différents, plutôt qu'au même moment de la journée, nous aurions été beaucoup moins détendus. La constance était la raison de notre succès.

Celle-ci peut être difficile à entretenir. Je médite chaque jour, mais je vous assure qu'au moins deux jours sur sept, je ne suis pas d'humeur à le faire, même après toutes ces années. Je me suis peut-être mise au lit trop tard. J'ai peut-être un rendez-vous urgent. J'ai peut-être besoin de faire la grève ou de me défouler. J'ignore tout simplement ces pensées de résistance, et, comme le dit la publicité de Nike, *Just do it* : faites-le, tout simplement. J'ai trouvé, à la fin, qu'il est beaucoup plus facile, avec moins d'effort mental, de se pointer pour méditer qu'autrement.

Quel moment et quel lieu vous conviennent ? Choisissez votre propre routine quotidienne de méditation et restez-y fidèle.

Conseil « même heure, même lieu » : Avant de commencer, fixez-vous une routine de méditation préférée. D'abord, choisissez un moment et un lieu où vous ne serez pas dérangé. Ensuite, éteignez l'ordinateur, coupez le son de

vosre téléphone, et réduisez au minimum les autres distractions potentielles (par exemple, fermez la fenêtre s'il y a une circulation bruyante au-dehors). Puis, assoyez-vous confortablement sur un sofa, un fauteuil, un coussin ou un tapis. Enfin, commencez.

La pleine conscience

Une fois que vous avez compris comment calmer votre esprit durant la méditation, la prochaine étape consiste à entretenir cet état entre les séances de méditation — à devenir conscient. La conscience éveillée est la pratique qui consiste à être pleinement présent à ce que vous faites au lieu de vous laisser distraire ou d'être préoccupé par d'autres choses. C'est l'intention de maîtriser votre façon de réagir à la vie, plutôt que de vous laisser balloter, effrayer ou intimider par la vie.

Chaque jour, pendant quelques heures, plusieurs fois par semaine, je travaille à coacher et à conseiller des clients. Même si c'est la passion de ma vie, cela peut être épuisant pour l'esprit et ardu pour le corps.

À la fin de chaque journée, il est important pour moi d'aller marcher en pleine conscience, pour me dégager de mes clients et leur vécu, et me recentrer dans mon énergie et ma vie.

Mes marches conscientes durent habituellement de 20 à 30 minutes, et alors, dans les belles rues de Paris, je prête toute mon attention au monde qui m'entoure. Le fait de marcher consciemment implique que je garde la tête haute pour rester présente. Je regarde avec un grand intérêt tout ce que je vois, j'accorde mon attention aux boutiques qui bordent les rues, aux magnifiques lampadaires dorés qui s'étendent le long de la Seine, aux propriétaires de chiens qui ont une ressemblance frappante avec leurs animaux, à ce que portent les gens, et aux fleurs épanouies dans presque toutes les maisons. À la fin de mon excursion, je suis rééquilibrée, détendue et prête pour le dîner. Quand vous marchez consciemment, une promenade n'importe où peut être tout aussi fabuleuse que dans les rues de Paris.

Appuyez plusieurs fois sur les freins

La pleine conscience exige de l'attention, de la discipline et de la pratique, et peut être incorporée dans chaque partie de votre journée si vous laissez ralentir votre esprit juste un peu. Commencez par être conscient le matin. Soyez attentif en préparant votre café ou votre thé matinal. Écoutez les oiseaux qui pépient derrière votre fenêtre au lever du soleil. Humez l'odeur du café qui infuse ou du pain qui grille. Assoyez-vous calmement et sirotez consciemment votre tasse de café ou de thé, sans vous sentir pressé, pendant au moins 5 à 10 minutes. Détendez-vous, respirez, remarquez le monde qui vous entoure, et prélasssez-vous dans la paix.

Cela semble facile, mais si vous êtes comme moi et que vous vous mettez à courir chaque matin, il peut être difficile de vous permettre 10 bonnes minutes de présence attentive. Si vous avez des enfants, cela devient encore plus ardu. Dans ce cas, levez-vous 10 minutes plus tôt que d'habitude, afin de pouvoir vous glisser furtivement dans ce calme conscient avant d'être présent avec eux. Si vous avez un chien à promener, faites-le attentivement, sans vous précipiter ni succomber à des distractions comme votre téléphone.

La pleine conscience n'exige pas nécessairement que vous lui réserviez un moment précis. Elle consiste plutôt à accorder votre entière attention à vos activités quotidiennes, au lieu d'être préoccupé par d'autres choses en même temps. L'essentiel de la pleine conscience n'est pas de faire ni d'accomplir moins, mais d'être moins distrait et précipité au cours de vos occupations normales. Lorsque vous prendrez l'habitude d'être un peu plus attentif, jour après jour, vous commencerez à vous sentir plus satisfait et paisible dans votre vie, parce que vous en ferez vraiment l'expérience au lieu de vous dépêcher d'en finir.

Conseil concernant la pleine conscience : Remarquez ce qui vous met en colère ou vous rend malheureux, joyeux, calme et détendu. Notez ces choses pour les ancrer clairement dans votre esprit.

Par exemple :

- *Regarder les infos me met en furie.*
- *Me disputer avec ma fille adolescente me met en furie.*
- *Partir en retard pour le travail et arriver tard me met en furie.*
- *Parler de politique avec ma famille me met en furie.*

Vous rappeler la façon dont ces interactions et comportements banals ne vous apportent ni paix ni joie dans votre vie vous permet plus aisément de vous ressaisir et de vous arrêter lorsque vous êtes tenté de faire des choix aussi malheureux. Commencez par être conscient. Puis, choisissez consciemment de ne pas vous adonner à ces choses. Arrêtez, respirez et faites autre chose. Passez à ce que vous appréciez.

Par exemple :

- *J'apprécie un bain chaud avant d'aller au lit.*
- *J'apprécie une méditation tranquille le matin.*
- *J'aime donner des accolades à ceux que j'aime.*
- *J'aime partir tôt pour le travail, afin de prendre mon temps et de commencer doucement ma journée.*

Rappelez-vous tous les jours ces choses épanouissantes – et faites-les. Nous prenons si facilement des habitudes de comportement et d'esprit qui nous font souffrir et nous causent un stress, que nous oublions ou ignorons tout simplement ce que nous apprécions. La pleine conscience ramène notre attention aux choses qui nous apportent le bonheur et le calme intérieur.

La marche en pleine conscience (amplificateur)

La marche consciente est la pratique qui consiste à accorder votre attention à vos pas et au monde qui vous entoure alors que vous marchez, au lieu d'être emporté par vos pensées. C'est un merveilleux complément à la méditation assise, et je l'utilise au moins quatre ou cinq fois par semaine afin de dégager mon esprit et de le recalibrer après avoir travaillé avec de nombreux clients pendant la journée.

Voici comment :

Gardez la tête haute et concentrez-vous sur ce qui est devant vous pendant votre marche.

Remarquez le monde autour de vous.

Si vous vous arrêtez pour parler à quelqu'un, accordez-lui votre pleine attention.

Si vous vous arrêtez pour regarder quelque chose, donnez-lui votre pleine attention.

Si vous entendez un chant d'oiseau, arrêtez-vous et appréciez-le pleinement.

Marchez à une allure confortable. Ni trop vite ni trop lentement.

Appréciez chacun de vos pas.

Pour bien des gens, la marche consciente est un luxe, du moins en apparence. Elle peut être courte. Même 10 ou 15 minutes de marche consciente font des merveilles pour votre esprit, votre corps et votre âme.

Une marche à la fin de la journée de travail peut sembler hors de question, surtout si votre famille vous attend à la maison. Mais il y a d'autres façons de l'intégrer, si elle compte pour vous :

- Promenez le chien juste après être rentré.
- Marchez après le dîner, alors que tout le monde est engagé dans sa routine du soir.
- Invitez votre partenaire ou vos enfants à se joindre à vous, et faites une marche en famille.
- Garez votre auto et faites le tour du pâté de maisons à pied avant d'aller au travail, ou avant de rentrer après le travail.

Ce qui compte le plus, c'est de vous permettre d'accorder votre pleine attention à la marche, à chaque chose et à chaque personne que vous rencontrez. Appréciez votre expérience de marche sans vous sentir bousculé, ni l'être. Le but de la marche en pleine conscience est de rester présent à ce qui est droit devant vous, et non aux pensées du passé et du futur, ce qui vous permet de vous détendre.

Deux minutes pour se libérer (amplificateur)

Si vous êtes hypervigilant ou que vous avez tendance à réagir, ou si vous êtes en pleine situation chaotique ou dérangement, ou que vous en arrivez, il peut être particulièrement difficile de laisser se relaxer votre esprit suffisamment pour être conscient. Vous vous sentez peut-être trop anxieux pour vous détendre, parce que vous êtes occupé à faire les cent pas aux frontières de votre vie, comme si vous étiez menacé ou comme si vous deviez toujours être en devoir.

Une façon de vous libérer de cet état hypervigilant consiste à commencer par une pause consciente de deux minutes. C'est vrai, deux minutes entières pour fermer les yeux, respirer et écouter intérieurement vos battements de cœur. Rien d'autre.

Voici comment :

Préparez vos deux minutes à l'avance. Ce peut être au lever, après votre douche matinale, assis dans l'auto avant d'aller au travail, ou juste avant de franchir la porte pour saluer votre famille en rentrant. Ce peut même être aux toilettes, si vous n'avez pas d'autre choix. L'essentiel est de prendre vos deux minutes, et un temps à peu près équivalent chaque jour. Ainsi, votre cerveau devient conditionné et sait que, pendant ces deux minutes, vous êtes libre de vous relaxer, de lâcher prise et de respirer, et il coopère.

Demandez à d'autres de ne pas vous interrompre quand vous prenez deux minutes pour vous-même. Mieux encore, choisissez le meilleur moment lorsque les autres ne sont pas là. S'il y a toujours des gens autour, ils peuvent prendre l'habitude de respecter vos deux minutes, si vous le leur demandez. Si vous intégrez cette méditation à votre routine, même les petits enfants saisiront le message et coopéreront.

Avant d'inspirer pour vos deux minutes, prenez un moment pour vous préparer. Coupez le son de votre téléphone et réglez votre alarme pour dans deux minutes. Choisissez un son d'alarme doux pour annoncer la fin de vos deux minutes, et gardez le volume bas, pour ne pas vous faire sursauter.

Assoyez-vous confortablement dans un fauteuil et promenez votre regard dans la pièce. Cela rassure votre esprit : vous êtes en sécurité.

Froncez les sourcils, puis relaxez le front pour aider à soulager la tension.

Ouvrez la bouche jusqu'à ce que vous entendiez un déclic dans vos oreilles, afin de détendre votre mâchoire et de soulager davantage de tension.

Démarrez le minuteur de votre téléphone et fermez les yeux, tout en poussant un léger soupir.

Pendant deux minutes, concentrez-vous uniquement sur votre respiration. Ne vous en faites pas si votre mental se rebiffe et se met à rebondir. Répétez-vous tout simplement : « Ma détente est sans danger. »

Posez la langue sur le palais et respirez lentement, tout en posant la main sur votre diaphragme. Gonflez le ventre en inspirant, remplissez-le d'air. Puis, rentrez le ventre comme pour le rapprocher de votre dos alors que vous expirez lentement. Cette technique aide à calmer le cerveau. (Vous pouvez la pratiquer à quelques reprises avant de commencer.)

Tout en respirant, détendez de temps en temps votre front. Cela soulage la tension que vous y gardez.

Ces deux minutes seront bientôt écoulées et votre alarme sonnera. Alors, respirez une dernière fois et ouvrez doucement les yeux.

Respirez encore une ou deux fois avant de vous étirer et de passer à vos occupations.

Assis avec Dieu

L'une de mes façons préférées de calmer mon esprit et de méditer consiste à faire appel à la puissance de la prière quotidienne. Quand je prie, je commence par me centrer avec ma respiration, en me concentrant sur la façon dont elle pénètre et quitte mon corps, surtout sur cette pause entre les respirations. Pour moi, c'est le moment où je me relie à mon Divin Créateur, sanctifié et affectueux, Dieu notre Mère-Père.

Parfois, surtout si je suis fatiguée, que j'ai trop donné de moi-même, ou que je me sens perdue, déroutée ou en manque d'inspiration, je profite de cette méditation pour m'asseoir avec

Dieu, me prélasser dans sa grâce, et refaire le plein. Je vide mon cœur et mon âme, et le silence qui suit est profondément guérissant. Je ne m'attends jamais à ce que Dieu me réponde. Je sens dans mon cœur que le ciel entend et sait ce qui se passe en moi, et peut apporter guérison et paix à tout ce qui perturbe mon âme. Essayez et voyez si cela a le même effet sur vous.

À méditer : s'asseoir avec Dieu (démarrage)

Quand vous entrez en méditation, imaginez que vous êtes un petit enfant qui entre dans l'étreinte la plus réconfortante et la plus apaisante.

Demandez à Dieu de vous aider à vous rappeler qui vous êtes et de vous assurer que peu importe ce que vous pensez ou sentez en ce moment, tout va bien.

Tout en inspirant et en expirant, épanchez votre cœur en Dieu. Déchargez tout ce qui vous inquiète, tout ce qui vous tracasse, tout ce qui vous effraie, et tout ce à quoi vous aspirez de tout votre cœur.

À chaque respiration, abandonnez à Dieu tous vos soucis et inquiétudes. À chaque respiration, soyez de plus en plus certain que Dieu prendra soin de vous.

Demandez à Dieu de vous entendre et de vous aider à mettre vos pensées et vos émotions sur la bonne voie, celle de votre plus grand bien et de votre plus grand potentiel de service à la planète.

Demandez à Dieu d'écarter de vous ces pensées et ces sentiments qui vous rapprochent de la noirceur et ne servent pas votre âme.

Quand vous faites ce genre de méditation en prière, détendez-vous et respirez, en appréciant les pauses entre les respirations.

Après avoir épanché votre cœur, restez calmement assis pendant quelques autres respirations ou aussi longtemps que vous le voulez. Contentez-vous de vous détendre et de respirer, et de laisser Dieu vous soulager.

C'est notre lieu de contact avec le Divin. C'est notre lieu de rencontre avec Dieu.

Conclusion

J'espère que vous êtes maintenant prêt à commencer votre pratique de méditation et à faire l'expérience vécue de cet extraordinaire super pouvoir. C'est gratuit. C'est simple. Et cela vaut le coup.

Ne faites pas de la méditation une autre tâche pénible qu'il faut apprendre à maîtriser, mais considérez plutôt votre pratique quotidienne comme un lieu de refuge, de soulagement, d'acceptation, de renouveau, de calme et de tranquille et affectueuse acceptation. Elle vous calme et vous garde présent à ce qui se passe dans l'instant. La méditation est un cadeau que vous vous faites et qui rendra votre vie, sous tous ses aspects, beaucoup plus paisible, ancrée et gérable.

Des conseils généraux pour réussir sa méditation :

- *Ne vous pressez pas – la transformation prend du temps.*
- *Méditez avec constance, chaque jour à la même heure.*
- *N'évaluez pas votre paysage intérieur jour après jour. Les bienfaits se présentent lentement, avec le temps.*
- *Sachez que la vie est précieuse et que la méditation vous ralentit suffisamment pour que vous en saisissiez le caractère précieux.*
- *Persévérez.*

En vous consacrant à votre pratique, vous découvrirez bientôt qu'il est agréable de méditer. Peu importe votre état d'esprit initial, vous vous sentirez en pleine forme à la fin. Bientôt, vous ne voudrez pas passer à côté de la merveilleuse sensation qu'apporte la méditation. Celle-ci rendra fructueux et épanouissant le temps qu'il vous reste à vivre. Je vous le garantis.

Maintenant que vous avez découvert les joies de la méditation, vous pouvez passer à l'activation du super-pouvoir numéro 2 : l'imagination. Comme vous avez commencé à méditer, vous êtes maintenant plus prêt que jamais à redécouvrir ce pouvoir naturel et à le mettre à l'œuvre pour vous.

La méditation calme l'esprit suffisamment pour interrompre vos habitudes de pensée récurrentes (et souvent négatives) et crée l'espace nécessaire pour commencer à imaginer une fois de plus de façons merveilleuses et créatives, tout comme lorsque vous étiez enfant, puisque vous étiez fait pour imaginer.

VOTRE DEUXIÈME SUPER POUVOIR : L'IMAGINATION

Notre deuxième super pouvoir est celui de l'imagination. C'est notre magie, notre état de grâce, notre énergie miraculeuse et la force que nous utilisons pour créer notre vie. Notre imagination détermine jusqu'où nous nous permettons d'aller et à quel point nous osons rêver grand. C'est l'incubateur de notre créativité et de notre vie.

Nous ne pouvons rien créer sans l'imaginer. Inversement, nous créons toujours ce que nous imaginons. Prendre les commandes de notre imagination et lui ordonner de créer la vie que nous voulons vraiment est donc un stupéfiant super pouvoir.

L'imagination donne forme à la fois au monde que nous vivons intérieurement et au monde extérieur que nous habitons. Lorsque nous imaginons que la vie est belle, nous faisons l'expérience d'une belle vie. En fait, le film intitulé *La vie est belle*, couronné d'un Oscar, qui suit un bibliothécaire juif et son fils durant l'Holocauste, démontre parfaitement le stupéfiant super pouvoir de l'imagination. Dans ce film, le père et le fils utilisent leur imagination pour se protéger des horreurs d'un camp de concentration, et vont même jusqu'à se créer une vie magnifique dans les pires conditions humaines.

Par contre, lorsque nous imaginons que notre vie est la pire — que nous ne sommes ni aimés, ni en sécurité, ni désirés —, notre vie intérieure devient un enfer personnel. Nos perceptions imaginaires façonnent et influencent notre façon de réagir aux autres ; vu notre état intérieur négatif, nous élevons des défenses, fermons notre cœur, devenons prompts à réagir, et écartons les autres, créant ainsi ce que la crainte nous fait croire.

Notre imagination est très puissante et crée continuellement notre vécu, que nous sachions ou non comment l'utiliser. C'est pourquoi il importe de prendre en main ce super pouvoir pour nous créer une vie magnifique, et non un enfer personnel.

L'imagination crée tout ce qui nous entoure

Arrêtez-vous un moment pour balayer du regard la pièce où vous êtes assis en train de lire ce livre. Tout ce que vous voyez, du fauteuil au plancher, des lumières aux fenêtres, les murs, les meubles, l'éclairage, les œuvres d'art, avant d'exister, tout cela a d'abord été imaginé par quelqu'un.

Prenez un moment pour étudier les détails de l'espace où vous vous trouvez en cet instant même. Remarquez les couleurs vives et les motifs élaborés du tapis sur le plancher, les détails des moulures qui entourent la cheminée si vous en avez une, les formes des lampes, et même les ampoules des lampes. Toutes ces créations résultent de l'expression pleine et entière de la merveilleuse et ingénieuse imagination de quelqu'un.

Quand je m'arrête pour regarder le monde autour de moi, je suis incroyablement impressionnée par le pouvoir qu'a l'imagination de créer des choses tout aussi étonnantes.

Quelqu'un a imaginé des avions, et maintenant, nous en avons qui transportent des centaines de personnes à la fois à travers le globe. Quelqu'un a imaginé l'Internet, et maintenant, presque tout le monde peut se connecter à de vastes quantités d'information et parler au monde entier en poussant un bouton sur un téléphone ou un ordinateur. Quelqu'un a imaginé une souris parlante, et maintenant, nous avons d'incroyables parcs d'attractions dans le monde entier. Quelqu'un a imaginé aller jusqu'à la Lune, et maintenant nous découvrons une vie potentielle sur Mars.

Les systèmes de purification d'eau. Les transplantations d'organes. Les membres robotisés. Les ponts suspendus. Des voitures volantes. Des casques de réalité virtuelle. Des oreilles bioniques. La liste continue. Chacun est le résultat de l'imagination active de quelqu'un qui a décidé d'améliorer la vie de milliers d'autres gens.

Ce ne sont que des exemples du pouvoir infini de l'imagination que nous, les humains, possédons. Il n'y a aucune limite à ce que nous pouvons créer grâce à notre pouvoir d'imaginer des possibilités.

Plus nous développons et utilisons le super pouvoir de l'imagination, plus nos créations deviennent épanouissantes et fantastiques, et non seulement elles ont un effet sur la qualité de notre vie, mais aussi, elles nous permettent d'améliorer celle de nos semblables humains.

Joyeux Noël, père Noël

Je n'avais que 10 ans quand j'ai découvert le super-pouvoir de l'imagination, durant la saison de Noël. Un samedi matin, en regardant comme d'habitude des dessins animés à la télé, j'ai vu une publicité locale. Elle disait qu'un père Noël secret allait rouler en voiture à travers Denver, où j'habitais à l'époque, et chercherait aux fenêtres des affiches disant : « Joyeux Noël, père Noël ». Si le père Noël secret passait en auto devant votre maison et voyait votre affiche, il allait vous apporter un *gros* cadeau.

Cette suggestion s'est complètement emparée de mon imagination. Je ne voulais rien d'autre, à ce moment, qu'une visite du père Noël secret. Je voulais ce GROS présent et j'ai décidé de l'avoir. Je me suis immédiatement mise à l'œuvre pour fabriquer la meilleure affiche possible, afin que le père Noël la voie dans notre fenêtre avant. J'ai pris des feuilles de papier scolaires et les ai jointes avec du ruban gommé pour réaliser une immense affiche qu'il ne pouvait manquer. Puis, j'ai sorti mes crayons de couleur et tracé en lettres aussi grosses que possible : « JOYEUX NOËL, PÈRE NOËL ». Ensuite, j'ai colorié ces lettres et les ai ornées de paillettes pour les faire briller, ce qui rendait mon affiche d'autant plus frappante. J'ai consacré des heures à mon projet, tout en fredonnant des chants de Noël et en travaillant dans un bonheur constant, car je savais au fond de moi-même que le père Noël allait voir mon affiche et que j'aurais bientôt mon GROS présent.

Pour finir, j'ai dessiné des images de lutins de Noël et de rennes, et toute ma famille qui faisait de grands signes au père Noël secret, le visage souriant. C'était un chef-d'œuvre.

Tout en travaillant, j'imaginais à quel point ma famille serait abasourdie en voyant le père Noël s'arrêter devant *notre* maison. Et à

quel point nos voisins seraient curieux en voyant le GROS présent qu'il allait apporter sur *notre* balcon avant. Je m'imaginais sourire à tout le monde alors que le père Noël livrait la marchandise.

Je me suis demandé quelle taille aurait notre présent, car la publicité nous assurait que ce serait un GROS cadeau.

C'était peut-être un immense toboggan que nous allions apporter au parc. Ou peut-être une piscine. Ou une nouvelle voiture pour mes parents. Ou des jouets pour les sept enfants de ma famille. Ou un poney. Qui sait ?

À un moment donné, mon frère aîné Anthony m'a demandé ce que je faisais et je lui ai dit que je préparais une affiche que le père Noël secret allait voir en conduisant, pour qu'il nous laisse un présent.

Il a ri et s'est moqué de moi parce que je croyais que mon affiche serait vue, mais je l'ai carrément envoyé promener. Je sentais absolument — non, je *savais* — au fond de moi-même que le père Noël allait la voir et que j'allais gagner le prix. J'allais réussir, c'était sans conteste.

Lorsque j'ai eu fini de colorier et de décorer avec des paillettes, j'ai fixé l'affiche dans la fenêtre avant de notre maison, et j'ai annoncé à tout le monde, au dîner, que le père Noël allait bientôt arriver avec un immense présent pour nous, et qu'ils pouvaient s'attendre à sa visite.

Ils ont tous pouffé de rire devant mon audace, mais je les ai ignorés. J'ai dit :

« Vous allez voir ! (c'était une expression que ma mère utilisait tout le temps), le père Noël va venir chez nous et nous laisser un gros présent. Vous allez voir. »

Le lundi après-midi, alors que je rentrais de l'école, ma mère m'a accueillie avec un immense sourire au visage.

« Tu ne devineras jamais qui est venu nous rendre visite seulement quelques minutes après ton départ pour l'école, ce matin, a-t-elle dit. Et qui m'a surprise en pyjama et des rouleaux dans les cheveux alors que je lui ouvrais la porte. »

Mon cœur a bondi.

« Qui ? » ai-je crié, n'osant pas le croire.

« Le père Noël, a-t-elle répondu, avec toute une équipe de télévision derrière lui, comme tu l'avais annoncé. Apparemment, il a vu ton affiche et s'est arrêté. J'ai entendu sonner à la porte et je ne pouvais absolument pas m'imaginer qui pouvait bien être ici aussi tôt le matin. Je croyais qu'un des enfants avait oublié quelque chose et, sans réfléchir, j'ai ouvert même si je n'étais pas habillée.

» Imagine ma surprise quand, au lieu d'un enfant, j'ai vu une caméra de télé et le père Noël qui bondissait sur les marches du balcon avant en criant : "HO ! HO ! HO ! Joyeux Noël !" Derrière lui se trouvaient trois lutins qui transportaient une grosse boîte tout emballée. »

Elle riait en me racontant l'histoire, encore tremblante d'incrédulité.

« J'étais gênée de me trouver à la télé avec cette allure, a-t-elle dit, toujours en riant, mais le père Noël et ses lutins ne semblaient pas s'en faire. En fait, je crois qu'ils ont même apprécié, car ils riaient tout le temps. Et il a laissé quelque chose pour toi. Va voir dans le salon. »

J'ai couru pour le regarder. Posée dans le coin du salon se trouvait la plus grosse télé couleur que j'avais vue de ma vie ! Je ne pouvais pas le croire ! Mon plan avait fonctionné !

Jusqu'alors, chaque fois que nous voulions voir une émission, ma famille et moi étions toujours rassemblés autour d'une petite télé noir et blanc avec une antenne en « V » qui stabilisait rarement l'image embrouillée. Nous nous battions pour trouver la meilleure place sur le plancher, et j'étais habituellement plus lente que mes frères. Maintenant, nous pouvions tous nous asseoir confortablement pour regarder nos émissions préférées. C'était fantastique !

Le reste de la famille ne pouvait pas le croire non plus. C'était notre miracle de Noël.

Cet événement a laissé une impression profonde et durable dans ma vie. J'ai appris ma leçon : si on peut imaginer quelque chose, et que l'on passe à l'action du fond du cœur pour appuyer son imagination, cela se matérialisera dans notre vie.

Dès lors, je me suis rendu compte que je pouvais utiliser mon super pouvoir d'imagination pour attirer et créer les choses que je voulais vraiment dans la vie. Si cela a fonctionné une fois, cela pouvait se répéter — j'en étais convaincue.

Encore aujourd'hui, des années plus tard, je peux dire honnêtement que cet événement a façonné tout mon avenir. J'ai appris que l'imagination était un pouvoir et je l'ai utilisée à mon avantage depuis.

Plus tôt vous croyez au pouvoir de votre imagination, plus tôt vous pouvez mettre à l'œuvre ce super pouvoir pour vous-même.

Tout est possible

Tout est possible en ce qui concerne votre imagination, et lorsque vous tirerez parti de ce super pouvoir, votre vie reflétera votre imagination comme un miroir. Lorsque vous imaginez et *croyez*, une force magnétique se libère et commence à attirer ces énergies dans votre vie.

Bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour tirer parti de votre incroyable super pouvoir. Sans exception, nous naissons tous avec une imagination incroyable et nous l'utilisons pour façonner notre vie. Avec le temps, toutefois, nous dépendons de gens influents autour de nous, comme nos parents et nos enseignants, et pour leur faire plaisir, nous commençons à perdre contact avec notre imagination. Dans la plupart des cas, nous ne nous sentons plus libres d'imaginer ce que nous voulons, et nous nous adaptons au point de vue des autres et à la vision du monde et de nos possibilités qu'ils veulent bien nous donner. Arrivés à l'âge adulte, nous ne connaissons peut-être que des restes de notre imagination sans inhibition et ne pourrions nous attendre à créer grand-chose avec ces éclairs momentanés.

Pour vraiment tirer profit du pouvoir de notre imagination, il nous faut davantage que de simples aperçus de nos rêves. Nous devons plutôt, pendant une période prolongée, concentrer pleinement, profondément et régulièrement notre imagination sur ce que nous ressentons et désirons. Quand je voulais que le père Noël me rende

visite, par exemple, j'ai passé des heures et des heures à me concentrer sur ce que je voulais tout en confectionnant mon affiche, et je me suis entièrement plongée dans ma vision et dans le résultat voulu. C'est l'intensité de ma vision qui l'a fait se réaliser. C'est le genre d'intensité et de focalisation qu'il nous faut pour accomplir nos rêves par l'imagination.

Parfois, ce que nous imaginons se présente tout de suite, comme pour moi avec le père Noël secret, et parfois, il faut un peu plus de temps, comme c'est arrivé pour plusieurs de mes autres idées. Peu importe le temps nécessaire pour créer ou attirer ce que vous imaginez, si vous le faites assez longtemps, assez régulièrement et avec assez d'émotion et de foi, cela se réalisera *toujours*, que ce soit bien ou mal, je vous l'assure.

Je sais que cela peut avoir l'air de bêtises nouvel âge, mais croyez-moi, il n'y a rien de neuf ni de bête dans ce super pouvoir. Les génies créateurs, les pionniers et les révolutionnaires en tous genres — artistes, scientifiques, athlètes, gens d'affaires et chefs politiques — savent que notre imagination nous dote du pouvoir créateur, et que si nous apprenons à l'utiliser correctement, nous pouvons susciter presque tout ce que nous visualisons.

Picasso affirmait le pouvoir de l'imagination lorsqu'il a dit : « Tout ce que vous pouvez imaginer est *réel*. »

George Bernard Shaw reconnaissait ce pouvoir lorsqu'il a écrit : « L'imagination est le début de la création. Vous imaginez ce que vous désirez, vous voulez ce que vous imaginez, et à la fin, vous créez ce que vous voulez. » Il avait raison.

À 96 ans, Tao Porchon-Lynch est la professeure de yoga la plus âgée du monde, de même qu'une énergique spécialiste de la danse de salon. Tao imagine qu'elle ne vieillit pas. « Je ne crois pas au vieillissement, dit-elle. Il y a tant à voir et à vivre dans cette vie que je ne veux rien en manquer. » Dans son imagination, elle est intemporelle. Son corps est d'accord.

Puis, il y a Sara Blakely. Elle a imaginé un collant confortable à porter dans le climat chaud de la Floride, parce que les modèles disponibles la rendaient malheureuse. Elle a fait travailler son

imagination et, avec le temps, a créé la solution parfaite, un sous-vêtement confortable et respirant. Même si elle a essuyé les refus de nombreux fabricants de bas, elle n'a jamais cessé de croire à sa propre vision. Elle n'a jamais *espéré* réussir. Elle a seulement imaginé qu'elle *allait* réussir. Mince, c'est bien ce qui s'est passé ! Elle est maintenant la propriétaire milliardaire de Spanx, son rêve de sous-vêtement réalisé.

Paralysé en bas du cou, Matthew Nagle était absolument dépendant des autres. Après s'être fait implanter un microprocesseur dans le cerveau, il n'a mis que quatre jours à visualiser le succès avant de pouvoir faire bouger un curseur sur un écran d'ordinateur, ouvrir des courriels, jouer à un jeu vidéo, et contrôler un bras robotisé, sans l'aide de personne. Son super pouvoir de l'imagination lui a redonné une partie de sa liberté et a transformé sa vie.

Presque tous ceux qui, à travers l'histoire, ont réussi une chose, grande ou petite, peuvent attribuer cela au pouvoir de leur imagination. Consciemment ou non, ils ont dû la faire travailler chaque jour, comme un muscle, jusqu'à ce qu'elle devienne si forte et conditionnée que tout leur corps et leur esprit les dirigeaient uniquement vers le résultat visé. C'est lorsque nous prenons conscience de ce pouvoir que nous commençons vraiment à le mettre en pratique et à tirer pleinement parti de son potentiel. La vie commence alors à devenir fort passionnante.

Démarrage : réveiller l'imagination

Sortez votre petit carnet et écrivez ce que ce serait pour vous que de vivre sans limites — physiques, culturelles, sociales, émotionnelles. Concentrez-vous sur au moins trois domaines dans lesquels vous vous sentez restreint d'une certaine façon. Puis, énumérez au moins trois choses que vous pourriez faire sans ces limites. Maintenant, imaginez-vous les faire.

Exemple : Si je n'étais pas limité par ma claustrophobie...

1. J'irais faire de la spéléologie.

2. J'apprendrais la plongée sous-marine.
3. Je prendrais l'ascenseur jusqu'au sommet de l'Empire State Building.

Démarrage : vous êtes un grand créateur, vous aussi !

Les gens que j'ai mentionnés ci-dessus ont créé certaines choses incroyables en utilisant la puissance de leur imagination. Et maintenant, il est temps de reconnaître que vous aussi, vous avez déjà utilisé votre imagination pour créer des choses merveilleuses.

Sur une feuille séparée, et non dans votre cahier, cette fois-ci, dressez une liste de tout ce que vous avez réussi à imaginer et à créer dans votre vie jusqu'ici, par exemple :

- Un travail important
- Une famille
- Un merveilleux voyage de vacances
- Une merveilleuse relation
- Une bonne santé
- Une belle maison
- De bons amis
- Une communauté importante
- Le premier prix dans un concours
- Un record personnel dans un sport
- Un gâteau délicieux

Prenez le temps d'énumérer autant de créations que possible, grandes et petites, d'aussi loin que vous pouvez vous en souvenir. Tout en réfléchissant, reconnaissez à quel point vous avez imaginé ces succès avant qu'ils se réalisent. Vous avez déjà utilisé votre super pouvoir d'imagination de tant de façons !

Gardez cette liste dans un endroit bien en vue et amusez-vous à la continuer en écrivant chaque jour ce que vous avez réussi à créer. Ce

peut être aussi simple que de trouver une place de stationnement dans un centre commercial bondé, ou de préparer un repas maison de première qualité, ou de terminer avec succès un grand projet auquel vous avez travaillé pendant un certain temps.

Cet exercice vous donne l'habitude de reconnaître votre propre super pouvoir d'imagination en action. Ne laissez pas passer une journée sans prolonger la liste. Faites-en une pratique familiale et invitez chaque membre à présenter sa meilleure création un jour au dîner, par exemple. Au bout d'un mois, je vous garantis que votre vie sera complètement transformée : au lieu d'une chance de succès, vous aurez un succès garanti.

Imaginez ce qu'il y a de mieux (amplificateur)

Chaque matin avant que nous partions pour l'école, ma mère disait : « Attendez-vous à de bonnes choses. Et je veux en entendre parler quand vous allez rentrer. »

Quelle façon de commencer la journée par un super pouvoir ! Résultat de son ordre : j'envisageais de bonnes choses, mais aussi, mes yeux et mes oreilles leur étaient ouverts en tout temps. Ce faisant, j'établissais mon intention de créer et d'attirer ces choses. Je devenais habituée à avoir des attentes positives face à la vie : voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Je n'ai jamais envisagé la défaite. J'imaginais que tout finirait par se régler. Si cela ne fonctionnait pas, cela ne voulait dire que ce n'était pas encore tout à fait fini.

Depuis lors, j'ai passé toute ma vie à imaginer du bien et à m'y attendre. Et à cause de cela, de bonnes choses continuent de se présenter. J'ai imaginé, et je m'y suis attendue, que mon premier livre était publié, même si tout le monde me disait que c'était presque impossible. J'imaginais, et je m'y attendais, voyager à travers le monde, même si, pour presque tous ceux que je connaissais, c'était trop cher et irréaliste. J'ai imaginé, et je m'y suis attendue, rencontrer des gens gentils, ouverts et encourageants, même si beaucoup m'avaient avertie de faire attention, de rester près de chez moi, et de prendre garde, surtout à la suite des attentats

terroristes répétés dans ma ville adoptive de Paris. Je fais attention, bien sûr, mais je m'attends tout de même à rencontrer de merveilleuses personnes en France et dans le monde. Et je m'attends pleinement à ce que cela continue.

Je m'attends à ce que les portes s'ouvrent. Je m'attends à ce que des miracles se produisent. Je m'attends à ce que l'amour l'emporte. Et pour moi, ces attentes sont tout le temps comblées des façons les plus miraculeuses. Elles peuvent l'être pour vous aussi, si vous êtes capable de l'imaginer.

Les attentes constituent la magie qui se cache derrière l'imagination. Ce à quoi vous vous attendez est habituellement ce que vous obtenez. Si vous vous attendez à des choses positives, elles se présenteront. Si vous vous attendez à des choses affreuses, elles se présenteront aussi. Le pouvoir de l'imagination ne fait pas de discrimination.

Surprise !

Il y a bien des années, peu après la publication de mon premier livre, *The Psychic Pathway*, une petite maison d'édition finlandaise, dirigée par une femme très enthousiaste, en a acheté les droits. Elle l'aimait tant qu'elle m'a invitée à me rendre en avion et à offrir un atelier à Helsinki.

Après mon atterrissage, elle a été on ne peut plus utile et accommodante. Elle voulait vraiment que j'apprécie mon séjour là-bas et que l'atelier soit un immense succès. Pour les besoins des deux causes, elle m'a demandé de quelle façon elle pouvait m'aider et ce qu'il me fallait pour mon cours.

Je lui ai dit que j'avais seulement besoin d'un bon microphone et d'une bonne sonorisation pour faire jouer de la musique, car nous allions danser un peu durant l'atelier.

Quand j'ai mentionné la danse, elle a retenu son souffle. « Oh, Sonia ! a-t-elle dit. Vous devez vous rappeler que nous sommes en Finlande. Les gens, ici, sont beaucoup trop conservateurs pour danser. Je crois que vous devriez oublier cette partie de l'atelier, car

l'auditoire ne va pas se joindre à vous, et vous et eux serez mal à l'aise. »

Je me suis contentée de l'écouter en hochant la tête, puis j'ai décidé de ne pas du tout tenir compte de son avis.

J'ai plutôt dit : « Eh bien, alors, ils pourront rester assis et me regarder danser, parce que c'est ce que je vais faire. »

Elle a accédé à ma requête, mais n'était pas contente. Elle s'en faisait pour elle-même plus que pour moi. Elle ne voulait pas que l'atelier soit un échec, car elle avait beaucoup investi pour m'amener là, et mes plans ne la rassuraient pas.

Le lendemain matin, les élèves sont entrés très sagement dans la salle de cours et se sont assis. Je dois avouer que c'était en effet l'un de mes groupes les plus tranquilles de toutes mes années d'enseignement. *Mon hôtesse avait sans doute raison. Peut-être que les Finlandais ne dansent vraiment pas, après tout*, me suis-je dit alors qu'ils s'assoyaient calmement devant moi. D'après les apparences, on aurait dit qu'il allait en falloir beaucoup pour les amener à bouger.

J'ai décidé de me donner un défi. *Je vais amener ces gens à danser, d'une façon ou d'une autre, et, j'espère, à nous surprendre tous*. Pour nous motiver, eux comme moi, j'ai d'abord fait jouer *I'm a Believer* des Monkees, l'une de mes chansons préférées entre toutes.

À la surprise et à l'étonnement de mon hôtesse, et à mon soulagement, bien des gens ont reconnu la chanson et se sont spontanément mis de la partie, chantant et dansant avec moi. Au départ, ils étaient hésitants, mais dès le refrain, les inhibitions ont sauté. C'était si libérateur et drôle qu'après quelques minutes, une partie des auditeurs se sont même levés de leur chaise pour danser !

Nous avons tous passé un moment fabuleux — à part une personne. La seule de la pièce qui ne dansait pas était mon hôtesse. Elle regardait fixement, en état de choc, sans bouger d'un muscle.

Plus tard ce jour-là, elle a avoué que ce n'était peut-être pas la Finlande qui ne dansait pas, mais elle. Elle ne se permettait pas de se relâcher et d'avoir du plaisir, et projetait cela sur tout le monde. Son imagination était trop figée pour qu'elle lâche prise, et elle croyait que c'était pareil pour tout le monde.

« C'est moi qui ne peux pas imaginer danser, Sonia. Pas la Finlande, a-t-elle dit. Oh, mon Dieu, j'ai vraiment besoin de me dégeler ! »

Je me suis contentée de fredonner « I'm a Believer » ! J'ai la foi !

Imaginez : imaginer le meilleur (amplificateur)

Pendant une journée, essayez d'imaginer le meilleur de tout un chacun, peu importe ce que vous avez vécu dans le passé. Parlez et agissez envers les autres comme s'ils étaient les personnes les plus merveilleuses, magnifiques, agréables à fréquenter — et dites-le. Faites un effort d'imagination et, au besoin, faites semblant. Rappelez-vous : c'est une expérience d'usage de l'imagination pour créer quelque chose de neuf ; alors, faites de votre mieux et voyez ce qui se produit.

Défoulez-vous ! (démarrage)

Lorsque vous êtes seul dans une pièce, faites jouer la chanson des Monkees *I'm a Believer* et chantez en accompagnant l'enregistrement à pleins poumons. Poussez la chose un cran plus loin et, puisque vous y êtes, dansez comme si vous étiez Elvis Presley sur scène. Vous pouvez utiliser votre brosse à cheveux au lieu d'un micro. Allons, essayez ! Vous n'avez rien à perdre et avez le super pouvoir de votre imagination à retrouver.

On ne sait jamais

L'un de mes professeurs m'a déjà dit il y a des années : « Ne tiens jamais pour acquis que tu connais quelqu'un complètement. Tes idées sur les autres sont rarement exactes, alors garde l'esprit ouvert, sinon tu pourrais rater quelque chose de merveilleux. »

Quelqu'un a dit aussi : « On ne voit pas les autres tels qu'ils sont, mais tels qu'on est. »

J'ai constaté de première main la vérité de ces deux affirmations.

Il y a plusieurs années, j'ai rencontré un médecin pour une consultation intuitive dans mon appartement, où j'habitais et

travaille à l'époque.

Nous avons eu une magnifique séance, mais alors même qu'il se préparait à partir, il a soupiré en disant : « J'aimerais bien que ma femme ait suffisamment d'ouverture d'esprit pour explorer son intuition avec moi, tout comme je le fais avec vous. Elle est tellement fermée à cela que c'en est décourageant. Je ne peux pas m'imaginer lui parler de l'intuition, des rêves, de la créativité, ni de tout ce qui n'est pas concret. Ça ne l'intéresse tout simplement pas. Elle est tellement fermée à ce monde-là qu'elle divorcerait probablement de moi si elle savait que j'étais ici. »

Juste à ce moment, on a sonné à la porte, et quand j'ai répondu à l'interphone pour laisser entrer mon prochain client, le docteur est devenu blanc comme un drap.

« De quoi s'agit-il ? » ai-je demandé, surprise de le voir soudainement aussi secoué.

« Oh, mon Dieu ! a-t-il dit en haletant. C'est ma femme qui est à la porte. »

En panique, il a couru vers la porte arrière au moment même où elle frappait pour entrer.

L'ironie de tout cela, c'est que dans son expérience de sa femme, ce qu'il disait était sans doute vrai. Selon toute probabilité, elle n'avait ni l'ouverture d'esprit, ni l'intuition, ni de curiosité à propos de ces questions *lorsqu'elle était avec lui*. Non pas parce qu'elle n'en était pas capable, mais parce que son imagination à lui ne lui permettait pas à elle d'être ainsi.

Lorsque nous imaginons les gens d'une certaine façon, c'est habituellement ainsi que nous les traitons, et c'est donc le comportement que nous tirons d'eux. Si nous les imaginons merveilleux, pour nous, ils le seront. Si nous les imaginons remplis d'aigreur, nous en tirerons de l'amertume. Ils nous renvoient tout simplement les images d'eux-mêmes que nous projetons sur eux, et qui n'ont peut-être rien à voir avec ce qu'ils sont vraiment.

Imaginez : une expérience intéressante (démarrage)

Réunissez-vous avec une ou deux personnes que vous connaissez vraiment bien.

Sur des bouts de papier séparés, énumérez 10 choses qui décrivent le mieux la ou les autres personnes.

En même temps, énumérez 10 choses qui vous décrivent le mieux.

Dans les deux cas, il est important d'être honnête mais gentil, afin que vos amis et vous puissiez vous faire confiance et vous sentir en sécurité au cours de cet exercice. Ce n'est pas un moment du genre « je t'ai eu », au cours duquel vous critiquez ou êtes critiqué. C'est plutôt une occasion de faire un effort d'imagination, afin de voir au-delà de votre point de vue subjectif.

Quand vous aurez fini, demandez à vos amis de vous lire leurs descriptions d'eux-mêmes. Puis, faites-les lire leurs descriptions de vous. Faites la même chose.

Comparez vos descriptions aux autres.

Les descriptions correspondent-elles ?

Y avait-il quelque chose d'absolument contradictoire ?

Y avait-il des surprises ?

Seriez-vous limité dans votre façon de voir les autres et de vous voir vous-même ?

Y avait-il des qualités positives que vous ou eux avez mentionnées et qui ont été négligées ?

Y avait-il des différences précises dans la façon dont vous vous êtes vus réciproquement ?

Y avait-il des qualités que vous ou eux avez vues et que, une fois qu'on les a soulignées, vous avez été à même de voir, tandis que vous ne les voyiez pas auparavant ?

L'important ici n'est pas d'être d'accord ni en désaccord, mais plutôt d'élargir votre point de vue par rapport à ce que vous voyez normalement. Par exemple, vous considérez peut-être un ami comme étant prudent, alors que lui se décrit comme aventureux. Même si ce n'est peut-être pas concordant avec votre expérience de cette personne, au lieu de le réfuter, c'est le moment de dire : « Wow ! Je n'avais jamais vu ça en toi. Dis-moi où et comment tu es aventureux, car j'aimerais vraiment connaître ce côté de toi. » Encore là, soyez conscient de votre façon de communiquer. L'intérêt

véritable passe très différemment dans votre voix lorsque vous êtes subtilement mis au défi. Amusez-vous en faisant cet exercice. Cela vous ouvre les yeux si vous vous y adonnez dans le bon esprit.

Imaginez : le croyant rêveur (démarrage)

Sortez votre petit carnet et écrivez quelques-unes des questions suivantes ou répondez-y tout simplement à haute voix. Consacrez de 20 à 30 secondes à chacune et essayez de visualiser l'expérience avec tous vos sens. Par exemple, à quoi ressemblez-vous ? Que portez-vous maintenant ? Qu'entendez-vous autour de vous ? Quelles odeurs sont présentes ? Quelles sont les sensations de votre peau ? Que regardez-vous ? Qui pourrait bien être en train de vous regarder ? Comment vous sentez-vous ? Êtes-vous en train de sourire ? De produire des sons ? Voyez votre projection en couleur, comme si vous regardiez un film. Ou si vous n'avez pas d'imagination visuelle, expérimentez avec d'autres sens. Avec lesquels de vos sens imaginez-vous le plus puissamment ? Essayez-en quelques-uns maintenant et revenez plus tard pour en essayer quelques autres.

Imaginez-vous :

- Danser sous les étoiles.
- Être une vedette rock.
- Vous balancer sur un trapèze.
- Piloter un avion.
- Marcher sur le feu.
- Faire ce que vous aimez vraiment.
- Être vraiment amoureux.
- Aimer être authentique.
- Avoir et utiliser un super pouvoir.

Et imaginez ceci... (amplificateur)

Voici quelques activités qui peuvent stimuler votre imagination. Choisissez-en une et essayez-la maintenant. Choisissez-en une autre

et essayez-la plus tard.

- Lire des livres pour enfants et des contes de fées au lieu du journal.
- Acheter des crayons de couleur ou des marqueurs et du papier, et passer 15 minutes à colorier.
- Regarder des dessins animés pour enfants au lieu des informations.
- Lire des livres sur des gens qui ont imaginé et réussi à faire de grandes choses dans leur profession ou vocation de prédilection.
- Consulter des sites Web sur de merveilleux endroits autour du monde que vous aimeriez visiter un jour.
- Regarder des magazines d'architecture et de design pour ouvrir votre imagination à de magnifiques idées pour votre maison.

Continuez... Faites travailler un peu plus votre imagination (démarrage)

Essayez l'exercice de visualisation suivant pour aider encore davantage à raffermir les muscles de votre imagination. Si vous avez un téléphone intelligent, vous pouvez enregistrer l'exercice à mesure que vous vous y livrez.

Respirez profondément à quelques reprises, de façon détendue, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Dégagez la tension de votre corps alors que vous expirez.

Maintenant, fermez les yeux et portez votre attention vers votre cœur.

Songez à ce que vous aimeriez vivre plus que tout à ce moment de votre vie.

Ce peut être tout ce que vous voulez. Tout est possible.

En faisant cet exercice, utilisez tous vos sens.

À présent, répondez aux questions suivantes, à voix haute, tout en l'enregistrant avec votre téléphone :

À quoi ressemblez-vous dans votre merveilleux rêve personnel ?

Que portez-vous ?

Où êtes-vous ?

Que sentez-vous ?

Quelles couleurs, formes et images voyez-vous ?

Quelle est la bande-son de votre rêverie ?

Que ressentez-vous au bout des doigts ?

Quel goût a votre expérience ?

Qui d'autre fait partie de votre expérience ?

Que faites-vous ensemble ?

Que font-ils d'autre dans votre expérience imaginaire ?

Dès que votre esprit commence à vous limiter ou à vous décourager, rappelez-vous que c'est un rêve, et vos rêves sont sans limites.

Si c'est difficile au départ, ne vous découragez pas. L'imagination est un muscle, et si vous n'êtes pas habitué à l'utiliser ainsi, elle peut être un peu résistante au départ.

La bonne nouvelle, c'est que ce super pouvoir revient à la vie assez rapidement si on lui en donne la chance et un peu d'encouragement.

Le pouvoir de l'étonnement

L'étonnement est un bel outil qui renforce le super pouvoir de l'imagination.

En nous étonnant, nous ouvrons la porte principale à l'imagination pour qu'elle entre directement.

Léonard de Vinci demandait à ses apprentis de s'étonner de 100 choses par jour, afin d'élargir et de développer leur imagination à des degrés de plus en plus élevés de possibilité et d'inspiration. Il y a plusieurs années, j'ai commencé à le faire par moi-même et avec mes étudiants, et j'ai découvert que c'était un bon amplificateur de l'imagination.

Imaginez : « Je m'étonne » (démarrage)

Dans votre petit carnet, écrivez 100 choses à propos desquelles vous vous étonnez. Ne cessez pas d'écrire avant d'avoir terminé en une

seule séance.

Vous pouvez vous émerveiller de tout, de « je me demande pourquoi le ciel est bleu » à « je me demande comment la levure fait lever le pain », ou « je m'étonne de ce qui se produit exactement, au jour le jour, alors que la chenille est dans le cocon ».

Pour bien s'étonner, il faut tout simplement réfléchir à des questions sans chercher ni même vouloir une réponse. Seulement se permettre de s'ouvrir aux mystères de la vie qui vous entourent.

L'étonnement nous ouvre l'esprit et nous amène à envisager des possibilités que nous n'aurions peut-être pas pu considérer avant. Cela réveille notre imagination et nous sort des habitudes rigides ou même paresseuses de pensée et de vision. L'étonnement développe notre imagination et nous aide à entrer en contact direct avec le monde qui nous entoure, sans les filtres négatifs et les présuppositions qui déforment notre vision et limitent gravement notre vie.

Imaginez : changer la conversation (amplificateur)

La prochaine fois que vous irez dîner avec des amis, au lieu de parler des mêmes vieux sujets, invitez-les à faire travailler les muscles de leur imagination avec vous. Soulevez les questions suivantes pour discuter et, ensemble, laissez se déchaîner votre imagination. Avant de plonger dans les questions, assurez-vous que tout le monde comprenne que c'est une invitation à imaginer le possible et non le moment d'être pessimiste ou négatif, ce qui gâcherait le plaisir – et serait contre-productif.

- Qu'est-ce qui vous inspire le plus ?
- Qu'est-ce qui vous réjouit le plus ?
- À quel point pouvez-vous imaginer que votre vie sera merveilleuse ?
- Quelle a été votre meilleure création jusqu'ici ?
- Combien d'énergie positive pouvez-vous recevoir tout en restant à l'aise ?

- Quel est votre plus cher désir, à présent ?
- Qu'est-ce qui s'empare de votre imagination aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui vous étonne ?
- Quelle nouvelle découverte avez-vous faite à propos de quelqu'un que vous connaissez bien ?

Et imaginez : recevoir une vision (démarriage)

Un tableau de visualisation est une façon magnifique d'aiguiser vos super pouvoirs d'imagination. C'est un exercice d'imagination particulièrement efficace si vous avez de la difficulté à imaginer du neuf. Un tableau de visualisation est un collage de photos, d'images découpées dans des magazines et de paroles inspirantes qui expriment et reflètent ce que vous voudriez vivre. Vous disposerez celles-ci sur une grande feuille que vous laisserez dans un endroit bien visible, afin de pouvoir les regarder tous les jours.

Créer un tableau de visualisation est amusant, surtout lorsque vous invitez des amis ou des parents à se joindre à vous pour en faire aussi. En plus d'images, vous pouvez utiliser, pour le rendre éclatant, des paillettes, des marqueurs, des crayons de couleur, des autocollants et tout ce qui vous inspire. Tout le processus est basé sur l'imagination.

J'en crée plusieurs par jour, et chaque fois, tôt ou tard, les visions de mon tableau se présentent miraculeusement dans ma vie. Il est étonnant de voir à quel point la vie concourt subtilement à vous faire réussir lorsque vous avez créé un tableau de visualisation, surtout si vous le regardez chaque jour.

Le voir jour après jour ne fait pas qu'attirer une possibilité extérieure. Vous commencez à changer à l'intérieur et, soudain, vous découvrez des façons de réaliser le désir imaginé.

Margot, une cliente qui habite en Allemagne, voulait fortement participer à mon cours avancé de formation d'enseignants, dans une petite ville située près de Chicago. Le seul problème, c'était qu'elle n'avait pas l'argent nécessaire pour se payer un billet d'avion. Sans se décourager, elle a entretenu dans son esprit une image très nette

d'elle-même à son arrivée. Après avoir participé à l'un de mes ateliers dans la même ville, quelques années plus tôt, et connaissant bien son atmosphère pittoresque, elle s'est imaginée regarder les décorations des Fêtes dans la ville et apprécier les odeurs de chocolat chaud et de cidre, si présentes en cette période de l'année. Elle s'est vue rire avec les autres élèves et a senti à quel point ce serait merveilleux d'apprendre de nouvelles techniques à ramener à ses élèves de Hambourg. Elle s'est vue dans la salle de cours avec moi sans jamais en douter un moment. Comme elle ne savait pas comment cela se réaliserait, elle a tout simplement fait confiance à sa vision et continué à rêver, à tel point qu'elle s'est préparée. Deux semaines avant le cours, et toujours sans les moyens d'acheter un billet, elle s'est trouvée assise à son bureau, en train de travailler, lorsque, plutôt spontanément, elle a senti le besoin de s'arrêter et d'ouvrir ses tiroirs de bureau pour les nettoyer.

Cela ne lui ressemblait pas et, en fait, c'était plutôt une distraction que d'arrêter pour commencer cette nouvelle tâche, mais elle n'a pas pu s'en empêcher. Quinze minutes plus tard, elle a tiré de l'arrière du tiroir un vieux livre dont sont tombés 1 000 euros, qu'elle avait apparemment placés là à une époque antérieure et qu'elle avait oubliés. C'était le montant exact qu'il lui fallait pour payer les billets aller-retour de Hambourg à Chicago. Elle a ri avec grand plaisir et remercié Dieu et ses anges de rendre possible son voyage de rêve, ayant su pendant tout ce temps que cela arriverait.

Imaginez : juste pour le plaisir (démarrage)

Créez un tableau de visualisation pour des vacances idéales.

Vous aurez besoin de :

- Une feuille de papier format affiche
- Colle et de bâtons de colle
- Une pile de magazines de voyage, de design, d'architecture et de mode
- Musique à écouter

- Photos de vous et de ceux avec qui vous voulez voyager
- Un ou deux amis qui veulent créer un tableau de visualisation avec vous

(Le fait de rassembler plusieurs personnes pour créer un tableau de visualisation amplifie son pouvoir de manifestation.)

Avant de commencer, établissez votre intention de créer une merveilleuse expérience au moyen d'une courte prière, telle que :

*Dieu notre Mère-Père,
S'il te plaît, bénis-moi dans ma création et
comble de toutes les façons mon désir le plus cher.
S'il te plaît, permets à tous les aides
célestes de me soutenir
dans la manifestation de ce rêve.
Regarde ma vision et améliore-la
pour qu'elle crée ceci, ou mieux.
Merci à l'avance d'entendre
et d'exaucer ma prière.
Amen.*

À présent, mettez-vous à la tâche amusante de décorer votre feuille format affiche de toutes les images, paroles et expressions qui représentent vos vacances idéales. Ne vous souciez pas de savoir *comment* cela va se réaliser. Concentrez-vous uniquement sur la nature et l'endroit de vos vacances de rêve, et laissez-vous surprendre par le « comment ».

À mesure que vous travaillez, imaginez-vous dans la scène, en train de vous amuser follement. Si c'est un séjour de ski, sentez le vent froid sur vos joues alors que vous volez à flanc de montagne sous un ciel bleu cristallin. Imaginez ce que ce serait que de manœuvrer autour des bosses et de descendre en piqué en riant tout haut de jubilation. Visualisez-vous en train de siroter un chocolat chaud près de l'immense cheminée dans le chalet de ski tout en regardant de doux flocons danser derrière les fenêtres et la montagne au loin. Imaginez-vous sentir la neige couler de vos bottes

sur le plancher tout en vous réchauffant les orteils auprès du feu, en train de vous détendre après le plaisir le plus vivifiant d'heures passées en ski.

Si vous songez à des vacances à Paris, imaginez le son de l'accordéon musette qui flotte dans vos oreilles, ou mieux encore faites jouer des chansons d'Édith Piaf pour établir l'ambiance. Voyez-vous en train de vous promener sur les Champs-Élysées ou en bateau-mouche sur la Seine par une chaude soirée d'été. Imaginez-vous en train de siroter un délicieux café au lait sur la terrasse d'un café français tout en dégustant du fromage et des baguettes, et en regardant des gens marcher en riant, bras dessus bras dessous. Imaginez-vous flâner en traversant l'un des célèbres ponts parisiens sous l'éclat doré des lampadaires ornementaux, et prendre des égoportraits devant la tour Eiffel, entouré d'amoureux qui s'arrêtent pour s'embrasser puis s'en vont d'un bond, main dans la main. À présent, imaginez-vous flâner sur le pont avec un amant à vous, un baiser à vous et un petit bond à vous.

Vous préféreriez peut-être avoir les plus délicieuses vacances à la plage sur une île exotique. Imaginez-vous nager dans les eaux bleues et chaudes, entouré de dauphins, ou en train de surfer sur les vagues, puis de vous relaxer sur la plage de sable blanc sous un grand parasol, en regardant au loin le rouleau des vagues de l'océan. Imaginez-vous assis sur la plage en train de regarder le lever ou le coucher de soleil le plus magnifique, les orteils doucement éclaboussés par les vagues, alors que les enfants poussent de petits cris derrière vous en remplissant leurs seaux de sable pour construire leurs châteaux de sable. Imaginez les sons mystiques d'une musique tropicale qui joue derrière vous alors qu'un serveur souriant vous sert la plus rafraîchissante boisson aux fruits frais.

Vous comprenez. Du moins, je l'espère. Réaliser un tableau de visualisation implique tous vos sens. Alors que vous êtes à l'œuvre, laissez s'animer votre imagination. Laissez-vous vous perdre dans l'expérience pour le pur plaisir.

Tout en y travaillant, écoutez de la musique qui inspire le sentiment d'être en vacances. En assemblant votre tableau de visualisation, chantez vos chansons préférées.

Lorsque vous aurez fini, exposez bien en évidence votre tableau à un endroit où vous le verrez chaque jour. Chaque fois que vous passerez devant, arrêtez-vous un moment pour le regarder, et attendez-vous pleinement à le voir se réaliser.

Puis, faites vos valises et préparez-vous à partir. Croyez-moi, c'est ce que vous ferez.

(Bien sûr, vous pouvez créer un tableau de visualisation pour tout ce que vous voulez — pas nécessairement des vacances. Vous n'avez qu'à laisser votre imagination se déchaîner et s'amuser.)

Le voir pour le croire

Au fil des ans, beaucoup de mes clients et de mes élèves m'ont dit qu'il était très difficile pour eux d'imaginer des choses positives dans leur vie. Ils ont dit que leur vie avait été si décevante, si traumatisante, si pénible qu'ils ne pouvaient imaginer quoi que ce soit de différent de ce qu'ils avaient connu jusqu'ici.

Je comprends leur sentiment. Il y a carrément eu dans ma vie des périodes si difficiles, si dures et si ardues que je me suis trouvée trop vaincue pour imaginer que j'avais encore devant moi des choses positives ou encourageantes. Par exemple, quand je me suis cassé le genou en faisant du kickboxing après ma séparation, je me suis dit que je ne pourrais pas effectuer le pèlerinage qui me tenait désespérément à cœur. Après avoir boitillé huit semaines sur des béquilles, à peine capable de poser confortablement tout mon poids sur mon genou en montant des escaliers, parcourir 800 kilomètres à travers deux chaînes de montagnes me paraissait inatteignable. Au lieu d'imaginer mon succès, je n'en voyais que les obstacles.

Mais je savais que pour créer cette expérience, il me faudrait d'abord pouvoir l'imaginer. Et quand j'ai affronté ces obstacles décourageants, j'ai su qu'il était temps de demander l'aide et le soutien de mon imagination.

C'est alors que j'ai invoqué ce que j'appelle mes « yeux de la foi ».

Le besoin d'avoir des « yeux de la foi » m'a d'abord été souligné, il y a des années, par ma chère amie Julia Cameron, auteure de *Libérez votre créativité*.

Julia suggère que lorsque nous essayons de créer quelque chose de neuf, de meilleur et de merveilleux, et que nous nous trouvons remplis de doute et de peur, nous recherchions des amis généreux et affectueux qui vont soutenir et protéger nos rêves, y réfléchir et y croire pour nous jusqu'à ce que nous commencions à y croire nous-mêmes.

Elle l'a fait pour moi la première fois que j'ai voulu écrire et publier un livre, alors que je doutais que ce soit possible. Julia était venue me voir en tant que cliente pour une guidance intuitive. Tout de suite après notre consultation, elle m'a surprise en se mettant à l'écoute intuitive de mon désir d'être une auteure et en me posant des questions sur « mon livre ».

Comme je ne m'y attendais pas, j'ai avoué que mon plus profond désir était d'écrire sur le développement de l'intuition et la création de nos rêves. Mais, comme je lui ai dit, je ne l'avais jamais fait, et je ne croyais pas tellement pouvoir alors.

J'ai timidement sorti du placard une médiocre tentative que j'avais déjà eu le tort de partager avec une autre cliente, éditrice. Remplie de l'espoir d'accomplir mon rêve, j'avais demandé à cette éditrice d'y jeter un coup d'œil, espérant quelques paroles d'encouragement. Elle me l'avait plutôt retournée avec une note dans laquelle elle me demandait si l'anglais était bien ma langue maternelle.

Son commentaire m'a mise dans un embarras extrême et a détruit ma confiance en mes talents d'auteure. J'ai rangé ce brouillon dans mon placard et décidé sur-le-champ que je ne me mettrais plus jamais dans l'embarras en essayant d'écrire un livre. J'ai ensuite cessé d'y penser.

Jusqu'à ce que Julia m'en parle.

Elle a dit que l'éditrice ne savait pas de quoi elle parlait, et m'a suggéré de lui présenter mon livre, car elle avait vraiment hâte de le lire. Elle m'a également suggéré de lui écrire chaque jour pour lui parler un peu plus d'une vie guidée par l'intuition. Puisqu'elle habitait alors à Taos, au Nouveau-Mexique, elle m'a suggéré de lui télécopier mes lettres.

Elle était si chaleureuse et encourageante que, malgré mes réserves, j'ai accédé à sa demande. Chaque jour suivant, pendant des

mois, j'ai écrit un article sur le développement de l'intuition, que je lui ai télécopié.

Elle attendait impatiemment mes documents et me répondait, toujours par télécopieur, quelques heures après les avoir reçus, avec des variations sur la même réaction, essentiellement : « Sonia, c'est tellement emballant. J'en apprends tellement. S'il te plaît, dis-m'en davantage. J'ai vraiment hâte de recevoir ta prochaine télécopie. »

Son enthousiasme et son soutien ont nourri ma confiance en moi-même, et bientôt, j'ai eu l'immense joie de lui soumettre mon texte quotidien.

Après trois mois, Julia a répondu par télécopie en disant : « Je crois bien que tu viens d'écrire un livre, Sonia. » Puis, elle m'a aidée à organiser mes textes en ce qui est devenu mon premier livre publié, et la réalisation d'un rêve, *The Psychic Pathway*.

Mon plus profond désir s'est réalisé grâce à l'aide de quelqu'un qui croyait en moi du fond du cœur. Sans ses « yeux de la foi », je suis sûre que je n'aurais jamais eu la confiance nécessaire pour écrire ce livre, ni aucun autre.

Avec son aide, j'en suis venue à croire en moi. Grâce à Julia, je me suis aperçue que nous n'avons pas à nous démenier avec notre imagination et nos croyances limitatives ni à être freinés par eux. Nous pouvons plutôt nous dégager en demandant à d'autres de croire pour nous, avec nous et en nous, jusqu'à ce que nous puissions croire en nous-mêmes. Leurs « yeux de la foi » servent de stabilisateurs à notre imagination.

Au fil des années, j'ai étudié la différence entre ceux qui ont réussi à réaliser leurs rêves et les autres. Dans presque tous les cas, non seulement la personne qui a réussi a-t-elle tiré parti du super pouvoir de l'imagination, mais elle a aussi eu au moins une paire d'« yeux de la foi » de son côté. Chaque fois, cela me rappelle que nous avons besoin de soutien et que nous devons nous permettre d'en demander et d'en recevoir aisément si nous devons réussir à tirer parti de ce magnifique super pouvoir.

(D'ailleurs, avec l'aide de mes deux filles, qui m'ont servi d'yeux de la foi pour le pèlerinage, j'ai vraiment fait celui-ci deux mois plus

tard, et je me suis rendue à la fin. J'ai même décrit mon expérience dans mon livre *Revenir à soi*.)

Trouver des « yeux de la foi »

Après avoir entendu ce récit, certains de mes élèves m'ont dit : « Tu as juste eu de la chance, Sonia. Tu avais une amie comme Julia pour croire en toi. Je n'ai personne de semblable dans ma vie. » Si j'ai trouvé quelqu'un qui m'a servi d'« yeux de la foi », cela peut paraître veinard, mais je ne l'attribue pas du tout à la chance. C'était la grâce de Dieu, bien entendu, pour laquelle je suis reconnaissante. Mais aussi, c'est arrivé parce qu'avant que Julia m'offre d'être mes « yeux de la foi », je le faisais déjà pour elle quand elle m'a consultée.

C'est ainsi que cela fonctionne : plus vous croyez aux autres et vous les encouragez, plus ils font de même pour vous. C'est naturel.

Hélas, dans ma pratique au fil des ans, j'ai remarqué que très peu de gens semblent désireux d'aider ainsi les autres. Hélas, il est rare de voir des gens faire montre d'un véritable et généreux soutien mutuel.

Plus souvent, je vois des gens qui découragent les autres au lieu de les encourager. Cela arrive pour bien des raisons. Ils deviennent anxieux, jaloux et compétitifs, ou craignent seulement d'être laissés pour compte : inconsciemment, ils retiennent donc les autres pour protéger leur propre insécurité.

Par contre, ceux qui sont prêts à encourager les autres sont de vrais anges terrestres. Ceux dont le cœur et l'esprit généreusement et librement ouverts motivent les autres font appel à leur super pouvoir d'imagination pour relancer l'imagination plus limitée de ceux qu'ils aident. C'est comme recharger une batterie à plat : les gens qui prêtent leur imagination et leur foi à d'autres en difficulté sentent l'énergie et raniment leur propre imagination.

Ces gens comprennent qu'il n'y a pas de séparation entre « eux » et « nous » en ce monde. Il n'y a que « nous ». Tous, nous ne faisons qu'un, reliés en esprit, et lorsque l'un de nous arrive à être heureux, nous en tirons tous un bénéfice à la fin.

Et vous ?

Êtes-vous les « yeux de la foi » de quelqu'un ? Encouragez-vous d'autres gens à imaginer et à croire en leurs rêves ? Croyez-vous avec eux ? Les assurez-vous que tout viendra à se réaliser comme ils le désirent s'ils tiennent bon ? Croyez-vous pour eux lorsqu'ils sont découragés et dans le doute ?

Quand quelqu'un dit, par exemple : « Un jour j'aimerais avoir ma propre entreprise », encouragez-vous son rêve ? Dites-vous : « Quelle magnifique création ! Je sais que tu réussiras, et quand tu le feras, je serai ton premier client payant. De plus, je vais amener tous mes amis » ? Ou bien : « Bonne chance. La plupart des entreprises tombent en faillite au cours de la première année » ?

Quand vous entendez quelqu'un dire : « J'aimerais retomber amoureux », répondez-vous : « Je suis sûr que la bonne personne est en route vers ton cœur. Tu seras bientôt emballé, c'est juste une question de temps » ? Ou dites-vous : « Je n'aime pas te l'apprendre, mais à ton âge, toutes les bonnes personnes sont déjà prises » ?

Servez-vous d'« yeux de la foi » à vos amis, ou bien avez-vous ce que j'appelle « l'œil infect », l'œil négatif qui ne voit que la perte, la morosité et l'échec ?

Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais je constate que les gens mesquins ont une imagination mesquine. Les gens généreux ont une imagination généreuse. Avoir l'esprit généreux en croyant aux autres ne coûte rien et demande peu de temps, et mobilise rapidement et merveilleusement votre imagination.

L'extraordinaire, lorsqu'on est les « yeux de la foi » de quelqu'un, c'est que notre imagination grandit avec notre générosité d'esprit et qu'on commence aussi à croire en ses propres rêves.

Imaginez : pour une journée, devenez les « yeux de la foi » de quelqu'un (démarrage)

Demandez à quelqu'un à qui vous êtes attaché ce qu'est son plus profond désir.

Lorsqu'il vous le présente, dites-lui que vous croyez en son rêve et que vous continuerez jusqu'à ce qu'il se réalise.

S'il vous fait taire ou qu'il dit que « ce n'est qu'un rêve », dites-lui que les rêves se réalisent, et que vous allez croire au sien pour lui jusqu'à ce qu'il devienne réalité.

Puis, remarquez comment vous vous sentez.

Le fait d'être les « yeux de la foi » de quelqu'un est un cadeau que vous vous faites à vous-même. Plus vous rêvez pour et avec d'autres, plus vous désirez ce qu'il y a de mieux pour eux, et plus votre propre imagination se développe et s'étend, tout en invitant les autres à faire de même pour vous. Comme un boomerang, plus vous soutenez les rêves des autres, plus les autres et l'Univers soutiendront les vôtres.

Le pouvoir de la foi

Certaines personnes m'ont dit qu'il n'est pas « réaliste » d'imaginer, parce qu'ils ont des « responsabilités » et ne peuvent s'offrir le plaisir des fantasmes. Cela ne fait que démontrer qu'ils ont perdu contact avec leur super-pouvoir de l'imagination.

Je vous mets en garde contre le fait d'être « réaliste ». Ce que cela veut dire, en réalité, c'est « j'ai peur d'être déçu ».

Les gens qui ne veulent pas courir le risque d'être déçus se déçoivent d'abord, avant même d'essayer d'imaginer une merveille. Ces gens ont l'habitude d'abandonner avant même d'essayer, et attribuent le manque d'occasions à la « réalité » plutôt qu'aux limites de leur imagination.

Les gens qui croient cela ont également tendance à généraliser leurs impressions en disant que ce sont celles de tout le monde, afin de justifier le fait qu'ils ont laissé tomber.

Aujourd'hui même, j'ai parlé à une cliente nommée Laura qui avait peur de quitter son emploi peu satisfaisant et d'en chercher un autre, parce qu'elle craignait de ne rien trouver, ou pire, d'aboutir à un travail qu'elle détestait vraiment. Elle ne croyait pas pouvoir

trouver d'emploi plus épanouissant, même si elle n'avait pas du tout cherché.

Au lieu de chercher, elle disait : « Partout les gens se débattent financièrement : mieux vaut que je sois réaliste et que je reste sans bouger dans mon emploi, même si je ne peux pas le supporter. »

Elle n'était pas réaliste. Elle était fataliste et s'en rendait malheureuse. Elle avait des choix, elle ne voulait tout simplement pas les explorer. Elle ignorait le pouvoir de son imagination et se contentait plutôt d'un malheur garanti.

Ce que la plupart des gens trouvent *réaliste* est en fait un échec de l'imagination.

Ma cliente Evelyn cherchait désespérément à vendre sa maison. Sa fille venait d'avoir des jumeaux, dont l'un était né avec une grave anomalie cardiaque. Evelyn voulait aider sa fille à payer les frais médicaux exorbitants et à s'occuper des enfants. Il était tout à fait normal qu'Evelyn vende sa maison et se rapproche de sa fille le plus tôt possible.

Quand nous nous sommes parlé, elle était dans tous ses états. « Il faut que j'aille bientôt au Maryland pour aider ma fille, et j'ai peur de ne pas pouvoir l'aider si je ne vends pas ma maison maintenant. Le marché est partout à la baisse, et mon agent immobilier vient de me dire qu'il faudrait peut-être attendre des mois avant d'attirer un acheteur. Je suis coincée avec ma maison et je ne pourrai pas avancer comme je le devrais. C'est tout simplement affreux. »

Je lui ai dit qu'elle ne savait pas ce qui se vendait ou non, et qu'il ne fallait pas qu'elle soit « réaliste » au point de fermer à tout jamais la porte à son désir.

Je lui ai suggéré de réveiller son imagination en disant, chaque jour, au moins 10 fois à voix haute : « Je suis tellement emballée d'avoir vendu ma maison, et au prix demandé, en plus. » Et de sentir que c'était vrai.

Au début, Evelyn a argumenté avec moi. Je lui ai rappelé qu'elle n'avait rien à perdre, et qu'elle pouvait tout au moins essayer. J'ai insisté et elle a fini par accepter, avec beaucoup de résistance. Elle me trouvait folle de suggérer une idée aussi ridicule.

« Fais semblant jusqu'à ce que tu réussisses, lui ai-je dit. Essaie, pour l'expérience et pour voir ce qui arrivera. Tu n'as pas à me croire. Mets la théorie à l'épreuve, c'est tout. »

« D'accord, a-t-elle dit en riant. Pourquoi pas ? »

Deux mois plus tard, elle m'a rappelée. Un acheteur inattendu s'était présenté d'un autre État pour se rapprocher de sa mère âgée et avait acheté sa maison au prix demandé, comptant, parce qu'elle était à deux rues de là où habitait sa mère. L'acheteur semblait avoir la même motivation qu'Evelyn : aider sa famille — leur lien semblait presque troublant.

« C'est incroyable, s'est écriée Evelyn. Personne ne peut le croire — moi-même, j'y crois à peine ! »

J'ai ri et j'ai dit : « Moi, je le crois. »

La peur et l'inquiétude

Chez beaucoup de gens, le super pouvoir de l'imagination a été remplacé par la peur et l'inquiétude. Ce sont les demi-sœurs laides de l'imagination qui sont venues effacer tout le plaisir et la joie de notre vie. La peur et l'inquiétude tiennent notre imagination en otage et brandissent leur propre pouvoir, sombre et menaçant.

Si vous ne le croyez pas, demandez-vous seulement combien la peur et l'inquiétude ont envahi votre imagination. Même si les choses que vous craignez et qui suscitent votre inquiétude ne se produisent pas, elles pourraient aussi bien, car elles peuvent occuper tellement d'espace dans votre esprit qu'il reste peu de place pour vivre ou remarquer quoi que ce soit d'autre.

Mark Twain l'a constaté lorsqu'il a dit : « Au cours de ma vie, j'ai vécu des choses terribles, dont certaines se sont vraiment produites. »

Pensez aux choses qui provoquent en vous la peur et l'inquiétude.

Combien d'espace occupent-elles dans votre tête ?

Combien d'énergie accordez-vous chaque jour à ces pensées ?

Combien de temps ces angoisses dévorent-elles ?

Combien d'efforts faut-il pour essayer de gérer votre vie lorsque la peur et l'inquiétude ont pris le pouvoir ?

Remarquez, tout simplement. Puis, respirez et essayez l'exercice suivant.

Imaginez : vider les ordures (démarrage)

Voici l'un de mes outils préférés pour dégager la peur et l'inquiétude, et permettre à l'imagination de se recalibrer vers une vibration plus élevée et plus créative. Utilisez-le aussi souvent que vous en avez besoin. Il ne demande que quelques minutes, tout au plus.

Assoyez-vous dans un fauteuil confortable et respirez profondément, à quelques reprises. Puis, nommez tout haut l'une de vos peurs, comme : « J'ai peur de ne pas pouvoir payer mes factures. »

Ensuite, inspirez et choisissez un objet physique, droit devant vous, comme la fenêtre ou la porte. Regardez-le, en vous concentrant de façon aussi détaillée que possible. Puis, nommez-le à haute voix : « Je vois la porte. » Ensuite, respirez à nouveau.

Maintenant, imaginez que vous venez de retirer de votre imagination cette peur ou cette inquiétude et que vous l'avez placée dans les ordures. Expirez.

Puis, nommez à haute voix une autre de vos craintes ou de vos inquiétudes. Par exemple : « J'ai peur de ne pas être aimé et d'être seul dans la vie. »

Encore une fois, respirez profondément et nommez à voix haute quelque chose devant vous : « Je vois le plancher de bois sous mes pieds. »

Concentrez-vous dessus d'une façon aussi détaillée que possible.

Puis, imaginez que vous placez cette peur ou cette inquiétude dans les ordures. Expirez.

Faites-le jusqu'à ce que vous ne puissiez plus nommer l'une de vos peurs ou de vos inquiétudes.

Ensuite, fermez les yeux et imaginez-vous sortir les ordures au moment même où l'éboueur arrive pour les ramasser. Tendez-les-lui et regardez partir le camion.

Remarquez à quel point votre esprit est tranquille, maintenant qu'il est vidé de ces peurs et ces inquiétudes, et ramené au moment présent.

Ouvrez les yeux et, encore une fois, remarquez et nommez un objet droit devant vous. Cela vous ancre encore plus pleinement dans l'instant présent, dégagé de la peur et de l'inquiétude auxquelles vous étiez accroché.

Inspirez et dites à haute voix : « Tout va bien dans cet instant et c'est tout ce qui compte. » Expirez.

Levez-vous, étirez-vous et goûtez le sentiment de légèreté qui vient du fait d'avoir vidé les ordures.

Faites-le chaque jour pendant un mois. Cela ne prend qu'une ou deux minutes et cela va libérer votre imagination pour qu'elle travaille de façons puissantes et encourageantes au lieu de travailler contre vous.

« Tu vas voir »

Vos paroles ont du pouvoir, et leur usage pour exprimer votre potentiel le plus élevé au lieu de vos pires peurs mobilise votre imagination à votre avantage.

Quand j'étais enfant, ma mère me disait souvent : « Tu vas voir. »

Nous nous rappelions ses paroles, et ce qu'elle disait se produisait habituellement. Nous n'étions pas surpris. Nous nous y attendions.

J'ai confié cela à l'une de mes clientes, qui l'a pris à cœur. Elle faisait partie d'une équipe de vente qui participait à un concours afin de gagner une Mustang rouge, neuve. Elle m'a dit : « Tu vas voir, Sonia. Je vais gagner cette voiture. »

Non seulement elle a imaginé que c'était possible, mais elle y comptait — et elle le disait, chaque jour de la durée du concours. Et devinez quoi : elle a gagné, et l'a même raconté dans un livre.

Si les paroles ont un tel pouvoir, c'est qu'elles révèlent ce que vous imaginez et croyez.

Allez plus loin : composez des chansons qui affirment les résultats que vous désirez. Chanter à répétition imprègne l'inconscient et l'entraîne.

J'avais un ami qui chantait : « Je gagne au loto. Je gagne au loto. Hé, ho, c'est pour bientôt. Je gagne au loto. »

Il gagnait au moins une fois par mois, ne serait-ce que de petites sommes.

Il disait que cela faisait son bonheur.

Il combinait tous les outils de l'imagination, de la parole, de la répétition et de la confiance, et s'amuseait ferme avec son passe-temps, le loto.

Mes affirmations préférées

Voici quelques-unes de mes affirmations préférées. Choisissez-en une et répétez-vous-la 25 fois par jour. Demain, choisissez-en une autre.

- Dieu m'aime et je m'aime.
- Je suis chanceux, beau et généreux.
- Je marche dans la grâce de Dieu en compagnie des anges.
- Je suis facile à aimer et on m'aime beaucoup.
- Tout est bien et je suis reconnaissant pour mes faveurs.
- Pas de soucis. Tout va bien.
- Mes besoins ne sont jamais excessifs et seront parfaitement comblés.
- Je suis libéré du passé et présent à toutes les bénédictions de ma vie, actuelles ou à venir.
- Je suis reconnaissant pour ma vie.
- Je vais avoir ce qu'il me faut quand j'en aurai besoin.
- Je m'aime.

Imaginez-vous le pire ?

Je trouve souvent que les gens utilisent leur imagination à rebours. Au lieu d'imaginer le beau, ils imaginent le pire. Ils voient le monde

par la lorgnette des attentes négatives, et celles-ci deviennent des prophéties qui se réalisent. C'est l'usage de l'imagination sur le mode « Tu vois, je t'ai dit que ça arriverait ».

Comme le dit la Bible : « Je ferai venir sur eux ce qu'ils redoutent » (Isaïe 66,4). Il y a quelques années, j'ai de nouveau constaté à quel point le fait d'imaginer le pire peut rapidement attirer celui-ci, lorsqu'une amie, Mara, est venue me rendre visite à Paris.

Elle n'était pas venue à Paris depuis un moment. Juste avant d'arriver, on l'avait avertie plusieurs fois (y compris par moi à son arrivée, je suis désolée de le dire) d'être à l'affût des pickpockets à Paris l'été, car ils sont particulièrement prédateurs à cette époque de l'année, et fort habiles.

Elle m'a interrogée plusieurs fois sur les pickpockets, car elle voulait s'assurer de les éviter, mais puisque la plupart du temps nous étions ensemble, je lui ai dit de ne pas s'en faire, car je savais quoi et qui surveiller. Un matin, elle a décidé d'emmener son fils à la tour Eiffel et m'a demandé si je voulais y aller avec elle. J'ai refusé, car j'y étais allée des dizaines de fois, et elle est partie seule avec son fils.

Ils sont partis à 8 heures et sont revenus dès 10 heures. Impatiente de l'entendre raconter leur aventure, je l'ai plutôt entendue dire comment, cinq minutes après qu'elle eut envoyé son fils jusqu'au sommet pour voir le panorama, elle s'était fait voler par l'un de ces habiles pickpockets parisiens.

« Je savais que ça allait se passer, a-t-elle dit. Je le sentais sans arrêt. C'était inévitable. »

Connaissant le pouvoir de l'imagination, j'étais d'accord.

Elle avait si bien imaginé l'événement qu'elle attirait les pickpockets comme des mouches.

Heureusement, le tort était minime et n'a pas gâché son voyage, mais hélas, cela a un peu atténué son affection envers Paris.

Le pouvoir par la constance

Certaines personnes ont mis en doute mon insistance sur le fait que l'imagination soit l'un de nos trois premiers super pouvoirs, en

demandant : « Vous dites bien que tout ce que nous imaginons se réalisera ? »

Heureusement, ce n'est pas le cas. Si ce l'était, nous serions tous disparus à présent, vu les choses négatives que nous sommes coupables d'imaginer parfois.

L'imagination peut créer la réalité, mais seulement si nous imaginons avec assez de profondeur et de constance, et que nous sentons assez fortement, de tout notre corps, que ce que nous imaginons est vrai. C'est pourquoi la peur stimule autant l'imagination. Elle a une telle force de ressenti à tous les niveaux : l'âme, l'esprit et le corps.

Si nous pouvions imaginer les choses que nous adorons avec autant d'énergie que celles que nous craignons, nous goûterions les expériences les plus heureuses.

Ce que j'ai découvert, à la fois dans ma vie et en observant la vie de mes clients depuis des années, c'est que notre imagination fonctionne le mieux pour les choses sur lesquelles nous nous concentrons tout le temps, les choses auxquelles nous nous attardons, que nous répétons et que nous réitérons avec nos propres paroles, parlées ou écrites. Elles fonctionnent même lorsque nous ne faisons pas particulièrement attention à nos paroles et à nos gestes.

Je m'en suis rendu compte aujourd'hui en remarquant que, depuis cinq ans, l'une des questions de sécurité d'un site Web que je fréquente souvent était : « Où aimeriez-vous le plus vivre ? »

Ma réponse était « Paris », mon rêve depuis des années.

J'étais en train de me connecter à mon compte, et la question de sécurité est apparue. Alors que je tapais le mot « Paris », j'ai constaté que c'était précisément là que j'habitais à présent.

J'ai bien ri.

Taper cette réponse à répétition depuis des années avait suscité l'événement.

(En passant, j'ai changé, depuis, la question de sécurité ainsi que la réponse. La nouvelle est : « Qui est votre meilleur ami ? » La réponse : « Le dalai-lama. »)

Imaginez : pour s'amuser

Créez 10 de vos propres questions et réponses de sécurité imaginaires.

Voici quelques suggestions pour vous aider à démarrer :

- Quel est votre endroit de villégiature préféré ?
- Où voulez-vous habiter ?
- Quel est votre emploi de rêve ?
- Qui vous aime ?

Vous saisissez. Amusez-vous.

Placez ces questions et ces réponses bien en évidence, où vous les verrez tous les jours, comme dans la glace de la salle de bain ou sur votre étui de téléphone mobile. Lisez-les chaque jour jusqu'à ce que cela devienne automatique. Puis, n'y pensez plus. Laissez seulement la magie opérer.

La peur de l'échec

Je rencontre souvent des gens qui me disent ne pas savoir quel est leur plus profond désir. Leur imagination est tellement fermée qu'ils ne peuvent clairement se concentrer sur ce qu'ils pourraient créer, ce qui les laisse frustrés et perplexes, même s'ils croient que s'ils savaient ce qu'ils veulent, ils pourraient le créer.

Le problème ici est qu'une fois de plus, la peur fait obstacle. Ils sont si habitués à éviter la peur qu'ils ont tout à fait fermé leur imagination. J'ai également observé, en travaillant tant d'années avec des clients, que l'une de leurs plus grandes peurs est celle de l'échec. Elle est si immense qu'ils ne se permettent pas de rêver à quoi que ce soit, car ils craignent que cela puisse ne pas fonctionner et qu'ils ne veulent pas risquer l'échec. Cette idée folle est souvent apprise.

Par exemple, j'avais un ami, Tom, dont le père détestait tellement le risque qu'il interdisait à ses enfants, y compris Tom, de prendre des risques et de rêver grand, et leur ordonnait de rester près de la maison, sans s'attendre à quoi que ce soit, et de ne s'aventurer nulle part.

Conséquence d'un contrôle aussi étouffant de l'imagination, les sept enfants, dont Tom, ont vécu une vie prudente et sans inspiration, pleins à l'infini de frustration et d'ennui. Quand j'ai demandé à Tom ce qu'il voulait dans la vie, après une autre longue séance passée à se plaindre, il n'a pu répondre que ceci : « Je n'en ai aucune idée. Seulement autre chose que ce que j'ai maintenant. »

J'ai trouvé une façon de contourner ce blocage de l'imagination et l'ai suggérée à Tom. C'est l'exercice qui suit. Je l'appelle « Plonger vers l'or ». Cet outil est un exercice d'imagination qui vous fait plonger au plus profond de votre cœur et vous aide à contourner furtivement vos peurs pour vous mettre en contact avec ce qui compte vraiment et qui est tout simplement caché. Il vous aide à rejoindre vos aspirations authentiques et à les animer. Si vous ne savez pas clairement ce que vous voulez créer dans la vie, essayez cet exercice et voyez ce que vous découvrirez.

Plonger vers l'or (démarrage)

Commencez par regarder autour de vous dans la pièce et inspirez profondément à quelques reprises. Une fois détendu, prenez votre téléphone et réglez l'alarme pour qu'elle sonne dans trois minutes.

Puis, fermez les yeux et, à la prochaine respiration, laissez votre attention passer de votre tête au centre de votre cœur. Lorsque vous vous trouvez dans votre espace du cœur, imaginez-vous relié à votre âme, à votre Moi véritable. Imaginez que votre âme va maintenant vous mener vers vos désirs profonds.

En inspirant, les yeux fermés, complétez la phrase suivante et répétez-la jusqu'à ce que l'alarme se déclenche.

« Si je n'avais pas peur, je pourrais... [remplir l'espace vide]. »

Lorsque l'alarme sonne, inspirez une dernière fois et relaxez-vous. Remarquez le sentiment que cela donne de laisser votre cœur parler librement, sans être bloqué par la peur. Détendez-vous et remarquez à quel point vous vous sentez paisible.

Puis, prêtez attention aux choses que vous avez mentionnées et à la façon dont vous vous sentez après les avoir exprimées. Souvent, elles remuent profondément le cœur. Parfois, cet outil soulève même

beaucoup de larmes. Je crois que c'est parce qu'il révèle nos désirs véritables et profonds, et le fait d'exprimer tout haut cette vérité suscite un profond sentiment de soulagement. Cela donne une voix à notre vrai Moi.

Cependant, ce qui est encore plus captivant, c'est ma découverte que le fait de parler ainsi à partir du cœur, ouvertement et avec constance, a en soi un pouvoir d'attraction. C'est si puissant que cela peut vraiment attirer comme un aimant votre plus profond désir.

Il n'est jamais trop tard

L'une de mes clientes, Ellen, une infirmière de 68 ans récemment retraitée, a utilisé cet outil afin d'attirer un nouveau copain dans sa vie, et a été vraiment abasourdie lorsque c'est arrivé. Pendant des années, elle a accepté l'idée qu'elle était trop vieille pour trouver l'amour, et de plus, elle avait l'impression que tous les « hommes convenables » étaient déjà pris, et que ceux qui restaient ne valaient pas la peine. Et pourtant, lorsqu'elle a dit pour la première fois à haute voix : « Si je n'avais pas peur, je pourrais... », à sa grande surprise, ce qui est sorti de sa bouche, c'était : « rencontrer un homme merveilleux et tomber amoureuse ».

Elle ne pouvait croire qu'elle avait dit cela, car elle s'était longtemps dit — à elle et à tous ceux qui voulaient bien l'écouter — qu'elle était plutôt contente d'être célibataire après avoir vécu un terrible divorce 23 ans plus tôt.

Ellen ne s'attendait pas à dire « tomber amoureuse », mais lorsque c'est arrivé, elle s'est aperçue que c'était vrai. C'était exactement ce dont elle avait secrètement envie, mais elle n'osait pas l'avouer, par crainte.

Intriguée, elle a décidé de relâcher un peu les rênes de sa peur et a répété l'exercice chaque jour dans la douche, comme je le lui avais suggéré. Chaque jour qu'elle l'a fait, son comportement semblait changer un peu, et cela l'a surprise aussi. Elle a accepté des invitations à faire des choses avec des amies, ce qu'elle refusait normalement. On lui a demandé de se joindre à un cercle de bridge, et elle a découvert qu'elle aimait vraiment en faire partie. Ellen a

également été invitée à se rendre à une nouvelle église avec un ami, ce qu'elle a accepté, même si elle avait déjà souvent refusé l'invitation de son ami. Cela aussi, elle l'appréciait, étonnamment.

Puis, une femme lui a demandé si elle aimerait se joindre au cinéclub de films étrangers, une autre activité qui intéressait Ellen, mais qu'elle n'avait jamais pris la peine de poursuivre. Elle a accepté aussi. C'est là qu'elle a rencontré Harold, un veuf qui avait perdu sa femme atteinte du cancer, quelques années plus tôt. Il était drôle, chaleureux, habile, gentil et, surtout, très intéressé par elle.

Ellen ne pouvait le croire. Après avoir passé seulement un mois à « plonger vers l'or », elle avait un compagnon pour la première fois depuis plus de 23 ans.

Tout ce qu'elle m'a dit en rougissant, c'est : « J'ai vraiment trouvé de l'or en rencontrant Harold. Je n'ai jamais imaginé qu'un trésor existait avant d'avoir commencé à plonger vers l'or. Wow ! »

Retour à votre plongée vers l'or (démarrage)

Chaque jour pendant trois minutes au cours des trois prochaines semaines, plongez vers l'or et voyez comment cela vous touche.

Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez plonger vers l'or en prenant votre douche matinale, comme je l'ai suggéré à Ellen, ou dans la voiture si vous conduisez pour aller au travail. Ou à tout autre moment où vous pouvez passer trois minutes seul et parler librement. Chaque fois que vous vous servez de cet outil, vous trouvez du nouvel « or », un ensemble de profonds désirs différent de celui de la veille. Mais j'ai découvert que le plus souvent, les mêmes continuent de se présenter. Ce sont habituellement les rêves les plus sincères et les plus authentiques que vous ayez cachés depuis le plus longtemps.

Lorsque vous plongez vers l'or, ne vous souciez pas de savoir comment ces aspirations se réaliseront. Laissez tout simplement parler votre cœur, tout haut, trois minutes par jour, et voyez ce qui se produit.

Ce que j'ai observé au fil des ans, c'est que cet outil permet à notre imagination de contourner le blocage des peurs et la mène droit vers

nos désirs les plus profonds et les plus authentiques. Et plus vous l'utilisez régulièrement, plus votre imagination et votre énergie se libèrent et se rapprochent naturellement de vos rêves, tout en attirant l'énergie de l'Univers pour vous aider à les atteindre.

Ne demandez pas comment

Pendant des années, j'ai voulu rencontrer David Bowie, car c'était l'une de mes vedettes rock préférées.

Je me rappelle avoir dit à tous mes amis d'adolescence, peu après la parution de son album emblématique *Aladdin Sane*, que je le rencontrerais un jour. Ce rêve m'obsédait.

J'étais tellement folle de David Bowie que mon meilleur ami Randy Roberts et moi avions même peint nos visages à la façon de Bowie sur la pochette de l'album. Presque chaque fin de semaine pendant des mois, nous étions allés danser avec ce look.

J'ai poussé ce rêve à un niveau de désir tout neuf lorsque David Bowie a publié la chanson *Heroes* sur un autre album. C'était mon hymne personnel. Je ne faisais pas que l'entendre, je le sentais et le vivais dans mon cœur.

Par la suite, j'ai assuré à tout le monde que j'allais le rencontrer et lui dire en personne qu'il était mon héros. Les gens ont ri.

Un peu plus tard, je suis devenue hôtesse de l'air. Un jour, je travaillais sur un vol de Chicago à Philadelphie, et devinez qui était sur mon vol et assis dans ma section ?

C'était David Bowie, qui volait incognito en classe économique, rangée 23, côté allée.

J'ai failli m'évanouir en le voyant. Je ne voulais pas provoquer d'incident — et je ne pouvais pas, sous peine de perdre mon emploi —, mais j'ai failli faire pipi dans ma culotte tellement j'étais excitée en déposant son plateau-repas. Trop craintive pour dire quoi que ce soit au départ, je me suis contentée de le frôler et de lui sourire 20 fois comme une idiote. Mais quand j'ai repris son plateau juste avant l'atterrissage, il fallait que je lui parle. C'était ma dernière chance.

Je me suis penchée et j'ai dit : « Je vous admire tellement que c'en est gênant. Votre rencontre m'a permis de réaliser l'un de mes plus

grands rêves. Je m'appelle Sonia. Est-ce que ça vous dérangerait de me laisser un autographe si je suis discrète ? »

Il a souri et m'a fait un clin d'œil en disant : « Apportez-moi un bout de papier. »

Non seulement il m'a donné son autographe, mais il a dessiné un petit motif et écrit dessus que j'étais invitée au concert qu'il donnait ce soir-là à Philadelphie. Il a murmuré : « Montrez ça au guichet des réservations. Je vais prévenir mon manager. »

Cela ne s'est pas terminé là. Quelques années plus tard, je me suis liée d'amitié avec un musicien bien connu de Chicago qui m'a invitée à voir David Bowie en concert pour mon anniversaire. Après le spectacle, il m'a emmenée dans les coulisses, et j'ai une fois de plus rencontré David Bowie. Cette fois, nous avons été vraiment présentés et nous avons parlé pendant plusieurs minutes. J'ai ensuite rencontré les membres de son groupe, dont certains sont devenus mes clients par la suite.

J'ai été atterrée quand David Bowie est mort d'un cancer du foie, d'une façon si inattendue, en janvier 2016. Puisqu'il a atteint, depuis notre première rencontre, des sommets encore plus élevés en tant qu'icône de la musique dans le monde entier, je me sens plus privilégiée que jamais d'avoir eu la chance de le rencontrer et de lui parler en personne de son vivant. Encore aujourd'hui, son âme de créateur m'inspire de façon magnifique et continue.

Pardonner par l'imagination

Quand je suis allée vivre à Paris après mon divorce, j'étais déstabilisée. J'étais tellement blessée et en colère contre mon ex-mari que je passais beaucoup de temps à pleurer et à me sentir trompée, et blessée jusqu'à l'os.

Je croyais, et je disais, et je criais même parfois : « Comment as-tu pu faire ça ? » en pensant à ce qui venait de se passer. J'étais brisée, ébranlée, profondément cassée et en colère contre moi-même, mon ex-mari et Dieu tout à la fois.

Je me disais que j'avais dépassé mes ressentiments en terminant mon pèlerinage, mais c'était avant que mon ex-mari décide

subitement de demander le divorce au lieu d'essayer de guérir notre mariage comme il avait dit vouloir le faire.

Si j'avais été honnête envers moi-même, j'aurais reconnu que je savais profondément et intuitivement que sur le plan de l'âme, notre divorce était à la fois dans notre intérêt à tous les deux et aligné sur le plus grand bien de nos âmes. Mais il n'était pas plus facile à accepter pour autant. Pas du tout.

En vérité, je ne voulais pas d'un divorce. Je me sentais roulée et trompée, et même larguée par la décision de Patrick de provoquer un divorce, et j'avais un tel ressentiment que, souvent, je pouvais à peine terminer la journée.

Je savais que cette émotion n'était pas bonne pour moi, ni mes filles, ni lui d'ailleurs, mais c'était tout de même de cette façon que je me sentais.

Un jour, j'ai dit spontanément à une amie au téléphone : « Je ne peux pas m'imaginer m'en remettre », et dès que j'ai entendu mes propres paroles, j'ai su que c'était exactement ce que j'avais à faire, et qu'il en était temps.

Le seul problème, c'était que je devais d'abord pardonner à mon ex-mari. Et je ne voulais pas. Être en colère, trompée et blessée me semblait trop délicieusement pénible. Rétrospectivement, je me suis aperçue que tous ces sentiments n'étaient qu'une façon de m'accrocher à ce qui n'était plus dans ma vie, mais à l'époque, ce n'était pas clair pour moi.

J'étais certaine d'avoir échoué sur le plan spirituel, et d'être une ratée en plus, à cause de lui.

Heureusement, Paris m'empêchait d'être complètement avalée par un immense entonnoir de douleur, car la ville était si intéressante et si belle que je ne me suis pas trop longtemps perdue dans mes blessures. Dieu merci.

Mon désespoir et ma colère explosaient surtout le soir, quand tout était tranquille. Cela semblait venir par vagues, et je pataugeais pour arriver sur la terre ferme, sans succès. Heureusement, les vagues ont paru se calmer avec le temps, et presque un an après le divorce, je savais au fond de moi qu'il était temps de lâcher prise, de pardonner le passé et d'avancer.

Je le sentais dans chaque cellule de mon corps et chacune de mes respirations. Mais je ne pouvais toujours pas tout à fait imaginer comment faire, même s'il le fallait clairement.

J'avais besoin d'aide pour pardonner. Je n'y arrivais pas très bien toute seule. C'est alors qu'il m'est venu l'idée de demander l'aide de mon esprit guide, Marie-Madeleine. Je me suis dit que si elle avait pu pardonner toutes les horreurs qu'elle avait affrontées durant sa vie, peut-être alors qu'elle pourrait m'aider à en faire autant.

J'ai commencé à lui parler le soir en imagination. Je lui ai dit à quel point j'étais blessée et j'avais de la difficulté à pardonner, même si je savais que je devais le faire. Je voulais vraiment pardonner, et non pas seulement m'y obliger, ou le faire par sentiment de culpabilité parce que je savais que je le devais.

J'ai épanché mon cœur et mon âme devant elle au cours de mes fantaisies nocturnes et lui ai dit comment, sous la blessure et la colère, j'étais en réalité tout simplement effrayée et seule.

Je lui demandais, chaque nuit, de soulager mon cœur et de m'enseigner ce que j'avais à apprendre pour pardonner et passer en paix à autre chose. Je lui ai demandé de guérir mes blessures et de dégager mes jugements. Non seulement ceux que j'entretenais à l'égard de mon ex-mari, mais les plus intenses que j'avais contre moi-même.

Je lui ai demandé de prier Dieu et la Vierge Marie de venir à mon aide et de soulager ma douleur. Et alors, je l'imaginais m'envelopper dans l'amour inconditionnel et soulever toute la douleur des profondeurs de mon âme alors que je dormais.

Alors que tout cela se passait dans mon imagination, mon expérience avec elle était réelle. Je sentais son énergie toucher mon âme blessée et lentement guérir mon cœur. Je sentais sa gentillesse et son amour pour moi et pour mon ex-mari aussi.

Par-dessus tout, je sentais mon cœur entouré par sa compassion, qui lentement me soulageait de ma peine. Dès Noël, mes sentiments ont commencé à changer. J'avais trouvé la paix pour laquelle j'avais prié. Ce que j'avais imaginé le soir depuis un an commençait à arriver.

Un jour, je suis allée faire une promenade, seulement trois jours après Noël, et j'ai soudain constaté que mes conversations imaginaires avec Marie-Madeleine avaient porté fruit. Toute ma douleur et ma colère envers mon ex-mari s'étaient dissipées, remplacées par un profond pardon à l'égard de nous deux et pour toutes les erreurs que nous avons tous deux commises.

Je n'étais plus en colère ni même blessée. J'étais libre. Je lui souhaitais tout le bien possible, et à moi aussi. J'imaginais que tout était dans un ordre divin et qu'à la fin nous étions encore reliés sur le plan de l'âme. Nous n'avions qu'à suivre nos voies respectives, maintenant différentes.

Heureusement, mon imagination m'avait permis de parler à Marie-Madeleine pendant toutes ces pénibles nuits. Sans cette confidente et guérisseuse, je serais encore souffrante et je m'efforcerais de pardonner. Avec son aide, j'ai imaginé et permis le pardon.

Ce n'était pas une création rapide. Elle a demandé du temps et de la patience. Mais quand je lui ai enfin pardonné, elle était complète, et j'étais envahie par la joie. Je me sentais encore entière — quelque chose qu'à un moment donné je n'aurais jamais cru possible.

Demandez de l'aide (démarrage)

Si vous voulez vraiment transformer votre vie, je vous encourage à utiliser votre imagination et à demander de l'aide aux êtres spirituels et angéliques, tout comme je l'ai fait. En demandant de l'aide pour pardonner aux gens et aux situations qui vous ont nui ou blessé dans le passé, vous pouvez trouver le soulagement et la paix du cœur et de l'âme que vous méritez.

La première chose à faire est de cesser de ressasser dans votre esprit les blessures que vous avez subies. Il est suffisamment difficile de recevoir le premier coup au cœur. Ne vous livrez pas vous-même le deuxième coup. Je connais bien cela. Je me suis suffisamment envoyé de flèches empoisonnées pour savoir que cela ne nous aide jamais à guérir.

Nous faisons cela en nous blâmant nous-mêmes, en nous condamnant, et en ayant honte d'avoir mal. Nous pensons trop et avons l'impression de mériter en quelque sorte une telle douleur.

Plutôt, imaginez que Dieu vous aime tel que vous êtes. Imaginez que vous êtes une âme magnifique qui traverse une expérience difficile, mais que vos anges, vos guides et Dieu notre Mère-Père vous aiment inconditionnellement et vous accompagnent à mesure que vous passez à travers.

Priez pour recevoir de l'aide en imaginant que c'est vrai. Utilisez le super pouvoir de l'imagination pour parler à vos aides divins et dites-leur ce que vous avez sur le cœur. Demandez leur aide pour guérir. Demandez leur réconfort. Demandez un soulagement. Les êtres divins vous entendent et vous répondront.

De plus, cherchez le soutien d'« yeux de la foi », des amis qui peuvent vous assurer que vous êtes digne d'être aimé, quoi qu'il arrive.

Cherchez de l'aide psychologique si vous êtes vraiment coincé, car vous avez peut-être besoin d'un professionnel pour vous aider à libérer votre imagination des paroles négatives, de la honte et du blâme que vous vous infligez.

Humains, nous sommes tous blessés d'une certaine façon, et à cause de ces blessures, nous en blessons parfois d'autres par notre comportement. Ce n'est pas une excuse pour poser des gestes blessants, mais c'est la vérité. Souvent, nous ne voyons pas à quel point nous pouvons être blessants, et tout aussi souvent, nous sommes abasourdis en voyant à quel point les autres peuvent l'être. C'est pourquoi il est si efficace d'utiliser notre imagination pour pratiquer le pardon et pour demander de l'aide pour pardonner.

Prenez votre temps. Croyez que le pardon est possible et viendra au bon moment. Priez pour recevoir de l'aide afin de trouver l'amour de soi et pour rester patient entre-temps.

Puis, attendez-vous à de bien bonnes choses.

Conclusion

J'espère qu'à présent, les mécanismes de votre imagination fonctionnent et que vous commencez activement à vous imaginer une vie magnifique. Reconnaisant que vous avez déjà fait la démonstration que vous aviez et utilisiez ce super pouvoir dans le passé, vous êtes maintenant prêt à le canaliser vers la manifestation de nouvelles et merveilleuses créations à venir. Comme avec la méditation, l'imagination est libre, illimitée et inestimable.

L'imagination est une ressource magique qui rendra chaque aspect de votre vie plus emballant, plus épanouissant et plus satisfaisant.

Surtout, prenez plaisir à jouer avec votre imagination et donnez-lui le temps et l'espace nécessaires pour se développer. Ne demandez pas leur opinion aux autres. Tournez-vous plutôt vers l'intérieur et imaginez d'autres possibilités.

Des conseils généraux pour imaginer avec succès :

- *Donnez-vous le temps nécessaire pour imaginer : fermez la télé et l'ordinateur.*
- *Imaginez en utilisant tous vos sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la sensation.*
- *Ne laissez pas les autres écraser vos rêves.*
- *Reconnaissez tous les jours vos succès et vos bonnes créations.*
- *Amusez-vous.*

Avec le rétablissement de votre imagination active, vous découvrirez bientôt qu'il peut être emballant et amusant de créer. Peu importe comment vous entrevoyez votre potentiel actuel, soyez ouvert et réceptif à remarquer et à croire en de nouvelles façons beaucoup plus valorisantes de vous voir et de considérer votre vie. Vous aurez bientôt un plaisir fou à attirer ce que vous voulez vraiment au lieu de vous sentir laissé pour compte ou exclu. Je vous le jure.

Maintenant que vous avez découvert la joie d'imaginer, vous êtes prêt à activer le super pouvoir numéro 3 : l'intuition. En combinant la méditation avec l'imagination, vous êtes maintenant plus prêt que

jamais à réveiller ce pouvoir naturel et à le mettre immédiatement à l'œuvre pour vous.

Comme vous l'avez appris, la méditation calme l'esprit suffisamment pour interrompre nos habitudes de pensée souvent négatives et crée l'espace nécessaire pour recommencer à imaginer des façons merveilleuses et créatives, tout comme lorsque vous étiez enfant, puisque vous êtes destiné à imaginer.

L'imagination donne à votre monde des portes ouvertes et des possibilités. Elle allume votre créativité tout en ravissant votre enfant intérieur. Elle vous aide à voir la beauté en vous et à l'extérieur. Elle redonne à la vie son caractère merveilleux.

Ces énergies combinées, la méditation et l'imagination, vous préparent à apprendre comment tirer parti avec succès de votre intuition et à entrer dans le magnifique courant de votre vie. Alors, maintenant que vous êtes prêt, allons-y.

VOTRE TROISIÈME SUPER POUVOIR : L'INTUITION

L'intuition est notre GPS naturel, notre guide interne, notre radar, notre protection, notre sérum de vérité, notre connecteur, notre lumière intérieure et la voix de notre Moi supérieur. C'est notre ligne directe interne avec nos anges et nos esprits guides, et Dieu notre Mère-Père qui nous aime inconditionnellement et à jamais. L'intuition est la divine intelligence que nous possédons tous et qui nous aide à trouver notre place et à remplir notre mission dans ce magnifique Univers sacré dans lequel nous vivons.

L'intuition est notre meilleur super pouvoir, mais il ne nous est disponible de façon continue que lorsque nous exerçons nos deux autres super pouvoirs, la méditation et l'imagination. Elle complète la trilogie de pouvoirs divins qui nous est accordée pour que nous puissions devenir maîtres de notre voyage humain.

L'intuition nous montre comment rendre possible tout ce que nous imaginons et tout ce que nous trouvons dans notre pratique de méditation. Lorsque nos deux autres super pouvoirs dégagent notre esprit, ouvrent notre cœur, fixent nos intentions et nous poussent à créer du neuf, notre intuition nous amène à rencontrer les bonnes personnes aux bons endroits et aux bons moments, de façon à faire fructifier nos rêves.

Notre intuition nous guide vers notre mission divine, nous éloigne des choses et des gens qui ne servent pas notre plus grand bien, et nous montre la voie à prendre de notre stade actuel à notre but réel.

Mon histoire

Dans ma famille, au cours de mon enfance, l'intuition était considérée comme le premier et le plus important de nos sens. Ma mère nous enseignait, à mes frères et sœurs et à moi, que nous avons dans notre cœur une lumière intérieure qui nous guide tout au long

de la vie et que nous devons toujours suivre, quoi qu'il arrive. Nous étions formés dès le plus jeune âge à prêter attention aux signaux subtils que nous donne l'intuition : un serrement de la poitrine, un bourdonnement du cœur, une tendance à reculer plutôt qu'à avancer, une hésitation en entendant quelque chose qui ne semble pas tout à fait vrai — et à ne jamais contester ce que nous ressentions ni en douter. Le conseil était simple : « Faites toujours confiance à vos impressions. » Nous pouvions arriver à nous débrouiller dans la vie sans l'aide de nos autres sens, insistait-elle, mais pas sans notre intuition. Elle en était la preuve vivante, car elle avait perdu l'ouïe à la suite d'une maladie qu'elle avait contractée, enfant.

Incapable d'entendre physiquement, elle était néanmoins nettement à l'écoute de tout ce qui se passait autour d'elle, grâce à son intuition. Elle l'a protégée après qu'elle a été séparée de sa famille durant une évacuation de sa maison en Roumanie, alors qu'elle n'avait que 12 ans, au cours de la Seconde Guerre mondiale.

Son intuition, disait-elle, l'avait aidée à rester en vie malgré d'innombrables situations menaçantes, y compris les horreurs d'un camp de prisonniers de guerre allemand. Elle l'a encore éclairée après sa libération par les Américains. Seule dans un pays étranger, avec peu de capacités et de moyens de survie, elle a été guidée par son intuition à trouver de la nourriture, un abri et surtout des amitiés qui l'ont soutenue.

En se fiant à son intuition, elle a fini par rencontrer mon père alors qu'elle avait 15 ans. À 16 ans, elle l'a épousé et est arrivée avec lui aux États-Unis. Ils ont eu sept enfants. Pendant notre enfance, son intuition était la pierre d'assise de la sécurité de notre famille. Chaque fois que son intuition lui disait oui, tout allait bien. Chaque fois qu'elle disait non, il était inutile de discuter. Trop souvent, elle constatait la justesse de ses impressions, et nous savions écouter sans remettre en question. Que nous l'aimions ou non, son intuition était en plein dans le mille, et elle était résolue, coûte que coûte, à ce que nous la suivions tous.

Parce que l'intuition était un tel super pouvoir dans sa propre vie, elle insistait pour qu'elle le soit également pour nous. Au lieu de

recourir aux autres — y compris à elle —, elle nous disait de demander conseil à notre cœur et à notre âme.

Adolescente, j'ai un jour été invitée par ma meilleure amie Vickie à une fête organisée par un type d'une autre école et d'un autre quartier que je ne connaissais pas du tout. Quand j'ai demandé à ma mère si je pouvais y aller, elle a hésité, puis m'a regardée dans les yeux en disant : « Avant que je réponde, pourquoi ne pas sonder tes propres impressions, Sonia ? D'après toi, est-ce une bonne idée ? »

Honnêtement, non. Le gars qui organisait la fête avait une mauvaise réputation, et on savait qu'il était impliqué dans la drogue. J'ai dit à ma mère qu'il me fallait un moment pour décider et je suis retournée à ma chambre, où Vickie m'attendait, impatiente de m'entendre dire si j'avais la permission d'y aller ou non. Je lui ai dit ce que ma mère avait dit.

« Super, ça veut dire qu'on peut y aller », a-t-elle dit, emballée.

« Pas vraiment, ai-je répondu. Je n'ai vraiment pas de bonnes impressions là-dessus, Vickie. Je ne devrais peut-être pas y aller. »

Comme elle me connaissait bien, elle a grogné : « Toi et tes impressions, vous êtes tellement nulles. C'est censé être la fête de l'année, et je me suis tellement démenée pour qu'on soit invitées. Tu dois y aller. Il ne se passera rien. Allons, viens. »

Je voulais, mais tout de même, je n'avais pas un bon pressentiment. J'avais de mauvaises impressions.

« Non, je ne devrais pas y aller, ai-je finalement décidé. Ça ne me semble pas correct. »

Complètement agacée, Vickie a tenté de me faire changer d'idée, mais sans succès. Je savais dans mon cœur à quoi ressemblaient de mauvaises impressions, et j'avais trop peur pour les ignorer.

Vickie continuait d'essayer. « Tu vas rater une fête superbe. Je ne peux pas croire que tu aies décidé de ne pas y aller. »

Je ne pouvais pas le croire non plus. Je voulais être *cool* et ne pas rater une belle fête. Mais je ne voulais pas qu'il m'arrive quelque chose de mal, non plus, surtout si j'avais été avertie. Je ne pouvais pas courir le risque.

Ce soir-là, Vickie est allée à la fête sans moi. Apparemment, les parents du jeune étaient partis en voyage, et la fête a graduellement échappé à tout contrôle. Il y avait du *pot* partout, ce qui, dans les années 1970, était sérieusement illégal. Les voisins ont appelé la police, qui est arrivée et a cassé la fête vers 23 heures.

Mon amie Vickie, avec une douzaine d'autres jeunes, a été arrêtée pour possession de *pot* et amenée en prison, où sa mère a dû payer sa caution. Vickie s'est donné beaucoup de fil à retordre et a dû prendre un avocat pour se sortir d'affaire. À la fin, elle a été condamnée à un an de liberté conditionnelle et de service communautaire, et avait une arrestation à son dossier.

Assise dans un café peu après cette épreuve, elle a secoué la tête dans ma direction en disant : « Heureusement que tu n'es pas allée, Sonia. Je voudrais seulement que tu m'aies empêchée d'y aller. »

Ce jour-là a été décisif pour moi. Après ce qui est arrivé à Vickie, j'ai décidé de toujours écouter mes impressions, peu importe ma tentation ou la pression qu'on m'imposait. Depuis, mon intuition a été en tout temps ma ligne directe avec le pouvoir personnel, la sécurité et la guidance.

Je ne sais pas à quoi ressemblerait la vie sans ce super pouvoir pour m'aider. En fait, je ne sais pas comment quiconque peut vraiment se sentir en sécurité, ancré et guidé sans son intuition à bord. Nous sommes naturellement dotés de ce super pouvoir et conçus pour l'utiliser. Il fait partie de notre système de base. Nous en avons besoin pour réussir dans la vie.

Heureusement, à la différence des cinq autres sens, nous ne pouvons perdre ce super pouvoir. Nous pouvons l'ignorer, le renier, le sous-évaluer, nous en méfier, et même le combattre. Mais nous ne pouvons le perdre. Il existe au centre de notre cœur. Aussi longtemps que notre cœur battra, nous serons intuitivement guidés vers ce que nous avons de meilleur et de vrai. Il nous appartient tout simplement de prêter attention à ce super pouvoir et de suivre ce que nous ressentons profondément.

Je remercie Dieu d'avoir appris à le faire dès le début. C'est non seulement le fondement de ma vie personnelle, mais ma mission de

vie que d'enseigner cette vérité essentielle à autant de gens que possible, tout comme on me l'a enseignée.

Être coupé de notre intuition, c'est comme chercher notre chemin à travers une jungle dense et violente la nuit, sans lampe de poche ni protection. Cela nous laisse perdus dans le noir et à la merci de notre ego limité, souvent effrayé, mal informé et prompt à trop réagir. Nous devenons stressés et soupçonneux de tout un chacun. Sans notre guide intérieur, nous devenons trop souvent défensifs, vidés et épuisés. Nous nous perdons en chemin et cherchons en vain notre sécurité et notre sentiment de valeur dans l'approbation des autres. Nous nous méfions de nous-mêmes et nous nous perdons de vue, car nous croyons pouvoir trouver la sécurité uniquement en faisant plaisir à ceux qui, croyons-nous, ont du pouvoir sur nous, et nous nous sentons alors hypocrites, exploités, trahis, blessés et en colère.

Notre intuition nous libère de cette anxiété et de cette incertitude épuisantes. Elle nous rappelle qui nous sommes, et nous révèle comment exprimer notre véritable nature, arriver à créer la vie à laquelle nous aspirons, et nous sentir en sécurité et protégés dans chaque aspect de notre vie.

Sans ce super pouvoir pour nous guider comme il se doit, nous finissons par vivre bien au-dessous de notre plein potentiel, et ratons souvent des occasions, ignorant notre véritable vocation, en nous efforçant de survivre au lieu de nous développer en tant qu'êtres divins, responsables, créatifs et joyeux.

L'intuition est naturelle en chacun de nous

Nous naissons tous avec l'intuition. C'est l'intelligence de notre cœur éclairé, l'organe qui nous tient en vie. Plus qu'un simple organe physique, le cœur est aussi notre premier cerveau, l'endroit où notre âme descend dans notre corps et nous met au monde. À chaque battement, notre cœur nous parle. Non seulement nous informe-t-il et nous guide-t-il énergétiquement quant aux façons de rester fidèles à notre nature véritable, mais il révèle aussi la véritable nature du monde qui nous entoure.

Au moyen de subtiles impressions qui proviennent du cœur et rayonnent à travers le corps, notre intuition nous indique si oui ou non nous sommes sur la bonne piste. Elle attire notre attention de plusieurs façons. Nous pouvons la sentir sous la forme d'une voix intérieure, d'un subtil serrement de la poitrine, d'un gargouillement dans le ventre, d'une contraction de la gorge, de la chair de poule sur nos bras, d'une tension dans nos tempes, d'une impatience dans nos jambes, ou de quelque autre signe physique. Elle attire notre attention au moyen de notre système nerveux, et emprunte nos autres sens pour nous parler.

Parce que nous sommes des individus uniques, l'intuition se présente de façons uniques dans notre vie. Certaines personnes la perçoivent au moyen de visions. D'autres ont des pressentiments ou des intuitions. Parfois, cela se présente sous forme d'idées inspirées et soudaines. Certaines gens se relient à leur intuition en rêve, ou entendent une voix intérieure. D'autres sentent ou connaissent intuitivement ce qui est bon ou vrai pour eux au moyen d'une sagesse générale, globale, inexplicable.

Écoutez : l'intuition est subtile (démarrage)

Arrêtez-vous un instant et rappelez-vous toute expérience intuitive que vous ayez eue dans le passé. Ne cherchez rien de spectaculaire. L'intuition est bien plus souvent vécue de façons subtiles qui, si on les remarque, peuvent créer un grand changement dans la façon dont on interagit avec le monde. Par exemple, vous rappelez-vous un moment où vous avez soudainement pensé à quelqu'un et que cette personne vous a appelé ou rencontré dans la rue ?

Avez-vous déjà eu un mauvais pressentiment à propos d'une personne pour découvrir ensuite qu'elle était malhonnête ou nuisible à votre égard ?

Avez-vous déjà senti le besoin soudain de rejoindre une personne qui est ensuite devenue l'une des plus importantes de votre vie ?

Sortez votre petit cahier et énumérez quelques-unes de vos expériences intuitives les plus mémorables. Souvenez-vous-en d'une façon aussi détaillée que possible.

(Un truc : si vous ne vous souvenez spontanément d'aucune expérience intuitive, assoyez-vous avec des amis ou des parents, et rappelez-vous ensemble des moments d'intuition. Le fait d'entendre parler des expériences intuitives des autres stimule souvent nos propres souvenirs.)

L'intuition renforce le corps

Afin de renforcer ce super pouvoir naturel, commencez par remarquer comment votre intuition attire votre attention vers votre corps. Dites à voix haute ou écrivez dans votre journal les réponses à ces questions :

Votre intuition vous arrive-t-elle sous forme d'éclair dans votre esprit ?

Gronde-t-elle dans votre ventre ?

Avez-vous généralement un sens qui vous attire vers quelqu'un ou quelque chose, ou qui vous en éloigne ?

Avez-vous la gorge serrée ?

Les poils de votre nuque ou de vos bras sont-ils dressés ?

Ressentez-vous un sentiment positif ou négatif dans tout votre corps, surtout dans la région du cœur ?

« Entendez »-vous une voix intérieure ?

L'intuition apparaît-elle autrement dans votre corps ?

Lorsque vous remarquez consciemment comment votre intuition se manifeste dans votre corps, vous commencez naturellement à accorder plus d'attention à ces signaux lorsqu'ils se produisent.

L'intuition suit vos intérêts et priorités naturels

C'est dans les domaines qui nous importent le plus que l'intuition nous fait signe le plus souvent et le plus fortement. Par exemple, les mères ont souvent une vive intuition lorsqu'il est question de la sécurité de leurs enfants.

Les gens qui travaillent dans le domaine financier ont souvent un sixième sens à propos d'investissements.

Les romanciers reçoivent souvent ce qu'ils appellent des « téléchargements » intuitifs, dans lesquels des histoires entières, y compris des personnages, arrivent de nulle part dans leur conscience. Il en va de même pour d'autres types d'artistes. Les musiciens entendent intuitivement la musique qu'ils finissent par composer. Les peintres ont des visions qui aboutissent sur la toile.

Certains médecins perçoivent intuitivement ce qui va mal chez leurs patients avant le retour des tests. Les savants qui suivent leurs instincts et leurs pressentiments aboutissent à d'immenses découvertes scientifiques.

Souvent, les constructeurs peuvent immédiatement sentir, au premier coup d'œil, si le sol sous leurs pieds est suffisamment solide pour y bâtir.

Les détectives suivent leurs pressentiments lorsqu'ils sont sur la piste d'un crime.

Nous semblons tous avoir un sixième sens dans les domaines que nous aimons le plus.

Écoutez : quels champs d'intérêt aimez-vous le plus ? (démarrage)

Dans votre petit journal, énumérez vos principaux intérêts et priorités. Songez aux choses dont vous vous occupez surtout dans la vie, et à celles auxquelles vous consacrez du temps, surtout dans vos temps libres.

À présent, énumérez les fois où l'intuition a joué un rôle dans ces domaines. Par exemple, si vous consacrez votre temps à l'avancement de votre carrière, énumérez les moments où votre intuition vous a aidé. Si vous le consacrez à vos relations, énumérez des moments où vous avez eu l'impression que votre intuition vous guidait dans ces relations. Faites de même pour tous les domaines importants de votre vie.

Au lieu de chercher à comprendre, sentez

L'intuition n'est pas une faculté du cerveau. C'est une fonction du cœur, l'aspect « sens et sensations » de votre nature. C'est pourquoi

on aboutit souvent à un cul-de-sac en voulant logiquement « comprendre » lorsqu'on cherche une direction et des réponses qui ne sont pas factuelles ni même claires.

Le raisonnement du cerveau gauche fonctionne bien dans de nombreux domaines : calculer, retrouver des faits, tirer des conclusions logiques ou lire une carte routière, et bien sûr, nous devons utiliser cette faculté cérébrale lorsque c'est approprié.

Sauf que ce ne l'est pas toujours. Parfois, on ne connaît pas encore les faits. De plus, les « faits » avec lesquels on travaille ne sont pas toujours exacts. Ils peuvent être des opinions et des préjugés présentés comme des faits ou pris pour tels. Le plus souvent, les préjugés sont des croyances et des peurs d'autres gens, déguisées en faits, transmises et acceptées en tant que vérités.

C'est ici que l'intuition nous sert. Elle tire surtout l'information par l'intelligence de notre cœur et partage avec nous ce que le cerveau gauche ne peut pas écouter. L'intuition informe lorsque les faits ne sont pas là, ni exacts, ni fixes, ni surtout vrais. Elle révèle la nature cachée du monde qui nous entoure, qui nous habite et qui nous dépasse.

L'intuition relie les mondes physique et non physique, le connu et l'inconnu. Elle nous relie à une conscience non locale, à des choses invisibles, oubliées et même hors du monde physique. Autrement dit, l'intuition nous relie au monde de l'énergie, au monde de l'esprit, surtout de notre esprit, y compris nos anges, nos esprits guides et notre Créateur, Dieu notre Mère-Père.

L'intuition révèle l'aspect de la vie qui est invisible, pas encore évident, pas encore décidé, et pas encore — ou jamais — évident physiquement. Elle clarifie ce qui est embrouillé pour le cerveau logique. Elle révèle ce qui n'est pas encore apparent à l'oreille. Elle expose ce qui est caché ou évacué. Elle nous donne des indices desquels déduire ou apprendre, et pour nous guider sur notre chemin de vie. C'est pourquoi il est si important d'avoir de l'intuition. Elle nous tient protégés et reliés à tout ce qui est vrai et important pour notre mission, nos amours, notre sécurité et notre réussite.

Une fois que vous l'avez appris, il peut être *différent* mais pas *difficile* d'écouter votre intuition. Le moyen le plus direct est de tout simplement demander à votre cœur, tout haut, ce qu'il ressent en toute situation donnée. Puis de répondre à voix haute. Lorsque vous répondez, *sentez* la vibration de votre cœur. Prêtez attention à la réaction de votre cœur : chaleureuse, ouverte, authentique et vraie. Lorsqu'elle est exprimée à voix haute, l'intuition sonne vrai dans chaque cellule.

La prise de décision intuitive (amplificateur)

Fermez les yeux un moment et focalisez-vous sur un problème précis sur lequel vous vous sentez incertain ou perplexe.

Maintenant, formulez cette incertitude sous forme de question.

Par exemple, vous vous demandez peut-être si vous devriez passer à un autre emploi ou à une autre carrière. Vous êtes peut-être insatisfait de votre travail actuel, et vous hésitez à démissionner ou à changer de direction parce que vous craignez de perdre votre sécurité d'emploi.

Pour compliquer les choses, on vous a offert un autre emploi dans un domaine différent, qui vous intéresse, mais où la sécurité est moins assurée et vous avez moins d'expérience.

Vous avez peut-être aussi des responsabilités financières, telles qu'une hypothèque à payer ou des enfants à charge, et vous vous inquiétez de savoir si le nouvel emploi sera suffisamment rémunérateur pour vous permettre de payer vos factures. Le changement vous attire, mais vous ne sentez pas du tout clairement ce qu'il faut faire.

Commencez par poser votre question aussi succinctement que possible sans utiliser le mot *devrais*.

Par exemple :

« Quelle est actuellement la prochaine étape la plus authentique et la plus encourageante pour mon âme (et ma famille ou d'autres responsabilités) concernant mon emploi (ou la situation sur laquelle je m'interroge) ? »

Puis, laissez votre ego répondre à la question par : « Ma tête dit... » Puis, complétez la phrase à voix haute. Répétez ce processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à ajouter.

En parlant, sentez l'énergie qui parcourt votre corps. Remarquez l'impression que vous laisse la voix de votre ego. Est-ce qu'elle semble claire ? Concise ? Légère ? Vraie ? Ou lourde ? Dense ? Contractée ? Effrayée ?

Lorsque votre tête n'a rien d'autre à dire, dégagez votre énergie. Respirez à quelques reprises et regardez dans la pièce. Remarquez ce que vous voyez droit devant vos yeux, tout comme vous l'avez fait dans la section de ce livre sur la méditation. Puis, expirez.

Fermez les yeux et respirez encore profondément. En expirant, laissez votre attention descendre de votre tête jusqu'au centre de votre cœur. Puis, inspirez encore, profondément, et laissez sortir le son *Ahhh*.

Puis, posez la main directement sur votre cœur et répondez à la même question, mais cette fois, commencez par : « Mon cœur dit... » et complétez la phrase, à haute voix, à maintes reprises. Inspirez profondément entre les réponses, mais ne mettez pas trop de temps à répondre. Si vous le faites, vérifiez pour vous assurer que vous n'êtes pas de retour dans votre tête. Dans ce cas, ne vous inquiétez pas. Contentez-vous de respirer encore et concentrez votre énergie dans votre cœur, et ressayer.

Continuez à répondre à la même question de votre cœur jusqu'à ce que vous vous sentiez calme intérieurement. Remarquez la sensation lorsque votre cœur parle. L'énergie est-elle la même ou est-elle différente de celle de la tête ? L'énergie est-elle lourde ou légère ? Est-elle ouverte ou fermée ? Vous restreint-elle ou vous donne-t-elle un sentiment d'espace intérieur ? De contraction ou d'expansion ?

Remarquez les différences de réaction entre votre tête et votre cœur. Laquelle des deux vous paraît meilleure ? Plus sincère ? Plus valorisante ? Écoutez-la.

Retrouver l'intuition

Tout au long de leur vie, la plupart des gens ont été incités, directement et indirectement, par l'exemple des autres, à ignorer ou à renier leur intuition et à se laisser guider par leurs peurs. Certaines personnes sont tombées si profondément dans cette habitude qu'elles n'ont même pas conscience d'avoir une voix intérieure pour les guider, encore moins une voix à laquelle elles peuvent se fier. Retrouver votre intuition est un processus. Il s'apprend peu à peu. Les étapes suivantes commencent votre parcours le long de cette voie valorisante.

Soyez ouvert à votre intuition

La première étape, afin d'activer votre intuition, est d'y être *ouvert*. Aussi évident que cela paraisse, la plupart des gens ne le sont pas. Être ouvert à votre intuition, c'est comme allumer le récepteur de votre cœur afin de pouvoir capter les signaux énergétiques subtils qu'envoie l'intuition. Si vous n'êtes pas ouvert à votre intuition, vous ratez tout à fait ces puissants signaux. Si le récepteur de votre cœur reste en position éteinte, vous restez tristement coupé du plus grand de vos super pouvoirs et devez vous débattre dans la noirceur.

Au fil des ans, j'ai demandé à un grand nombre de personnes à quel point elles se sentaient ouvertes à leur intuition. À ma grande surprise, beaucoup ont dit n'y avoir même jamais songé jusqu'à ce moment. C'est souvent parce que personne dans leur famille d'origine n'a jamais parlé de l'intuition, et l'a encore moins encouragée. D'autres ont dit que dans leur foyer d'enfance, surtout si c'était une famille particulièrement religieuse et conservatrice, l'intuition était souvent considérée comme étant négative et était ouvertement découragée, dépréciée et considérée comme étant tout à fait immorale, aussi ridicule que cela puisse paraître.

D'autres encore disent avoir appris à écarter l'intuition parce qu'ils la trouvent superficielle et qu'on leur a enseigné à s'en tenir aux faits lorsqu'ils prennent des décisions.

J'ai un client nommé Dale dont la famille était d'un calibre intellectuel élevé. Le père de Dale, un professeur d'université, écartait ouvertement les sentiments de son fils — et de tout le monde

— et insistait pour utiliser uniquement la logique pour prendre des décisions. À cause de cela, Dale faisait la sourde oreille à son intuition et suivait l'exemple qu'il avait reçu.

La plus grande décision logique qu'il ait faite a été de choisir l'immobilier après l'université, parce qu'au moins pour lui, c'était la façon rapide de faire beaucoup d'argent tout en lui permettant d'être son propre patron, et que c'était ce qu'il voulait avant tout.

De plus, sa famille avait une longue histoire de réussite dans l'immobilier. Dans le passé, ses grands-pères et plusieurs oncles avaient été propriétaires de sociétés prospères de développement immobilier, et en avaient vécu de façon plutôt florissante. Pour Dale, il était tout à fait logique de suivre leurs traces. Après tout, il avait cela dans le sang.

Le seul problème était que ce n'était pas dans son cœur. Il a pris son permis d'agent immobilier et a trouvé du travail dans une agence locale, mais l'emploi ne lui fournissait ni passion ni succès.

Entêté, il s'est accroché à sa logique et a tenu le coup, même si, selon tous les signes, il était sur la mauvaise voie, à la fois pour gagner de l'argent et pour être heureux. Refusant d'écouter son cœur pour recevoir conseil sur la façon de corriger sa trajectoire, il était coincé, malheureux et fauché. Il a gâché plusieurs années de sa vie à se traîner les pieds, bouclant à peine ses fins de mois, et de moins en moins content de lui à chaque trimestre infructueux.

Sa copine aussi s'est lassée de son manque de succès et d'enthousiasme pour sa vie, et l'intérêt qu'elle lui portait s'est étiolé. Il n'était pas agréable à fréquenter, n'avait jamais d'argent, et s'est mis à la critiquer afin de se décharger d'une partie de l'autocritique qu'il s'infligeait sans aucun doute en secret. Leur relation en a souffert, et, à regret, sa copine a fini par rompre. Son refus obstiné de se tourner vers l'intérieur, d'écouter son cœur et d'envisager une voie différente faisait de lui un compagnon lamentable.

Lorsqu'elle a rompu avec lui, il a vu que sa logique ne lui rendait peut-être pas service. Il l'aimait et a dû avouer que son plan de réussite ne fonctionnait pas. Tandis que son cerveau l'avait convaincu qu'en théorie, l'immobilier était sa meilleure voie, cela le menait, en réalité, à une série de culs-de-sac.

Il s'est aperçu de son erreur et a convaincu sa copine de donner une autre chance à leur relation. Elle a accepté, à une condition : qu'il voie les limites de sa prétendue logique et se remette en contact avec son côté sensible et intuitif, afin de pouvoir prendre des décisions qui lui iraient.

À l'aide d'un thérapeute de talent, il a lentement commencé à redécouvrir la sagesse de son cœur. C'était un territoire neuf pour Dale, mais il était intrigué. Comme c'était tellement contraire à ce qu'on lui avait enseigné, il allait lentement. Mais cela a paru l'aider et, en définitive, l'a aiguillé dans une nouvelle direction professionnelle qu'il n'avait jamais envisagée avant. Il s'est rappelé qu'il aimait écrire et qu'il avait eu jadis une passion pour l'enseignement. Il a commencé à envisager d'aller à l'université au troisième cycle pour devenir enseignant, et peut-être même rédacteur à temps partiel, ce qui l'emballait sincèrement, même si cela semblait être une voie moins prospère. Il a tout de même gardé son travail dans l'immobilier pour l'instant, mais cela ne restait plus la voie du succès dont il avait rêvé. Il était encore prudent, mais devait avouer que le fait d'être ouvert à son intuition apportait un changement positif et bienvenu, et c'était ce qu'il lui fallait.

Écoutez : dans quelle mesure êtes-vous ouvert à votre intuition ? (démarrage)

Sortez votre journal et répondez aux questions suivantes :

Reconnaissez-vous l'intuition comme étant votre droit de naissance ?

Acceptez-vous que votre cœur soit un organe intelligent, capable de vous guider de façon judicieuse et fiable ?

Vous sentez-vous à l'aise de parler de votre intuition à d'autres ?

Quelqu'un de votre famille vous a-t-il parlé de son intuition de façon ouverte et positive ?

Avez-vous eu ou avez-vous un modèle qui insiste ou insistait sur l'importance de l'intuition dans la vie ? Qui est-ce ?

Êtes-vous ou avez-vous été influencé par des gens qui vous ont découragé d'utiliser votre intuition ?

Était-ce lorsque vous étiez jeune ? Aujourd'hui ? Si oui, qui ?

Étant donné les preuves récentes selon lesquelles nous avons tous un sixième sens fort, êtes-vous prêt à être ouvert à votre intuition ?

Affirmez-vous (amplificateur)

Si le fait d'être ouvert à votre intuition est nouveau pour vous, il vous aide aussi à affirmer vocalement votre décision.

Essayez d'utiliser les affirmations suivantes, à voix haute et souvent.

- Je fais confiance à mes impressions.
- J'écoute mon cœur.
- J'y vais avec mes tripes.
- Je fais confiance à mes pressentiments.
- Je respecte mon intuition.
- Je fais confiance à ce que je sens.
- Je suis mes instincts.
- Je vérifie avec mon intuition avant de décider.
- Mon cœur dit...

Ce genre d'affirmations reconnaît votre super pouvoir, mais aussi vous ramène au présent (remarquez qu'elles sont toutes au présent) et vous libère des croyances limitatives qui vous ont été enseignées à un plus jeune âge, alors que vous aviez un pouvoir moindre.

Attendez-vous à ce que votre intuition vous guide

La deuxième étape consiste à *s'attendre* à ce que votre intuition vous guide. Lorsque vous vous attendez à une chose, vous la cherchez. Vous l'attirez. Car l'attente fonctionne comme un aimant. Vous attirez ce à quoi vous vous attendez.

Gina et Rachel étaient des sœurs. Élevées dans un foyer intellectuellement stimulant, par des parents brillants qui souvent avaient des invités du monde entier en résidence, les filles ont été exposées toute leur vie à des soirées vivifiantes de conversation et de débat.

Même si cela a encouragé les deux filles à devenir des penseuses brillantes, elles ont divergé dans un domaine. Gina a volontiers pris ses décisions intuitivement, un talent qu'elle observait chez nombre d'invités à la table et qu'elle a développé par elle-même, afin de suivre les conversations qu'on lui permettait d'écouter et auxquelles elle pouvait participer dans son enfance et une fois jeune adulte.

Elle s'attendait à ce que son intuition la guide et par conséquent n'a jamais été déçue.

Sa sœur, Rachel, par contre, recourait strictement à son intellect pour trouver conseil et refusait de laisser l'intuition jouer un rôle dans sa vie. Elle admirait les grands professeurs et chercheurs qui souvent visitaient leur foyer, et a décidé qu'il lui suffisait d'avoir une connaissance intellectuelle. Elle ne comprenait même pas ce que Gina entendait par son intuition. À moins de pouvoir intellectuellement valider une chose, Rachel ne la trouvait tout simplement pas réelle.

Gina a décidé d'étudier en médecine à l'université. Cependant, juste avant de subir son examen d'entrée à la Faculté de médecine, le MCAT, elle s'est aperçue qu'elle n'était pas sur une voie qui lui convenait et s'est désistée. Plus intéressée par la guérison naturelle que par une carrière en médecine, Gina a suivi son intuition et plutôt pris cette direction.

Sa sœur, Rachel, une chanteuse-née, a rejeté sa passion en disant que c'était une carrière peu enviable et a plutôt poursuivi des études en économie et en politique publique. Même si ce choix la rendait malheureuse, elle a persévéré et fini par s'inscrire à un programme de doctorat à l'Université de New York.

Gina a par la suite développé chez elle une pratique dynamique de massothérapie et de guérison holistique. Elle adorait absolument son travail et prospérait financièrement. Elle a ouvertement attribué son

succès et sa satisfaction professionnels à son intuition solide, sur laquelle elle comptait pour faire son chemin.

Rachel, pour sa part, se débattait d'emploi en emploi, détestait la plupart d'entre eux, et finissait par démissionner de chacun parce qu'elle était insatisfaite. À cause du stress que cela causait, elle a développé pendant des années une série de problèmes médicaux extrêmes, et n'a pu terminer ses études. Hors d'elle-même à cause du stress et de la frustration, Rachel se tourmentait quant à la façon de retrouver la santé et de trouver le bonheur au travail.

Gina encourageait Rachel à cesser de vouloir comprendre les choses avec sa tête et à plutôt se tourner vers son cœur pour la guider. Elle lui a rappelé son amour des arts — du chant et du spectacle — et lui a suggéré d'envisager ce domaine pour y trouver des occasions.

Rachel s'est dit que c'était le conseil le plus absurde qu'elle ait jamais reçu. « Comment puis-je compter sur quelque chose d'aussi fuyant ? a-t-elle demandé. Comment pourrais-je être certaine que ces portes s'ouvriraient ? C'est tout simplement impossible. Il faut être réaliste. »

Gina continue à prospérer. Rachel continue de se débattre. Chacune a eu des résultats à la mesure de ses attentes.

On reçoit habituellement le reflet de ses attentes. En matière d'intuition, vous attendre à recevoir conseil amplifie une nouvelle attitude d'ouverture et accorde votre attention aux signaux subtils de l'intuition. L'attente vous motive à vous accorder à votre voix intérieure au lieu de l'ignorer. Lorsque vous vous attendez à ce que l'intuition vous guide, elle le fait miraculeusement. Elle dirige votre attention vers ce que vous avez peut-être ignoré. Le fait de s'attendre à ce que votre intuition vous guide lui permet de faire ce qu'elle est destinée à faire, qui est de vous aider.

Je ne suis pas la seule à en être convaincue. D'autres sont du même avis.

« L'intuition est toujours juste d'au moins deux façons importantes.

Elle est toujours en réponse à quelque chose. Elle a toujours votre intérêt à cœur. »

— Gavin de Becker, *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence*

« Il faut souvent se fier à l'intuition. »

— Bill Gates

« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. Ils savent ce que vous voulez vraiment devenir. Tout le reste est secondaire. »

— Steve Jobs, discours de remise des diplômes en 2005 à Stanford

« Je fais une recherche complète sur de nouvelles idées, en interrogeant beaucoup de gens sur leurs expériences et leurs pensées. Mais en maintes occasions, j'ai suivi mon intuition : on ne peut prendre de décisions fondées uniquement sur des nombres et des rapports. »

— Sir Richard Branson

« Toute ma vie, j'ai fait confiance à la petite voix calme de l'intuition. La seule fois où je me suis trompée, c'est quand je ne l'écoutais pas. »

— Oprah Winfrey

Suivez leur exemple en vous attendant à ce que votre intuition vous guide vers la grandeur, comme elle l'a fait pour eux.

Il y a toujours une solution

Durant mon enfance, on m'a enseigné à m'attendre à de bonnes choses, quel que soit le défi ou le problème, mais aussi, on m'a appris qu'il y avait toujours une solution, et que mon intuition allait m'y mener. Ainsi assurée, je me suis pleinement attendue à être guidée vers une solution chaque fois que j'en avais besoin, même lorsqu'il paraissait peu probable qu'elle se présenterait à temps. Je n'ai pas été déçue.

Une fois échu mon bail de trois mois à mon appartement pas très prestigieux de Montmartre, à Paris, j'ai entrepris de dresser une liste de choses que je voulais trouver à un nouvel endroit, et j'ai déterminé le prix que j'étais prête à payer.

Je suis allée à plusieurs agences de location pour commencer ma recherche, et j'y ai exposé ma liste d'exigences et mon prix. Chaque fois, on me disait qu'il n'était pas possible de trouver, pour aussi peu, autant de caractéristiques désirables, telles qu'une cuisine moderne, un lave-vaisselle, un lave-linge séchant, de hauts plafonds et un éclairage naturel dans une rue tranquille. Certains m'ont même regardée comme si j'étais folle. Ce qu'on me montrait au lieu de ce que je voulais était pire que l'endroit où j'étais. Alors, j'ai décidé de ne pas écouter les agents immobiliers et de trouver mon prochain appartement toute seule. J'ai demandé à mon intuition de me guider vers mon nouvel endroit, et je n'en ai jamais douté, même si la contrainte de temps semblait un peu intimidante.

Un matin, juste après avoir siroté un délicieux expresso à mon café préféré, j'ai senti le besoin pressant de consulter de nouveau Airbnb, malgré ma malchance antérieure. C'était tout à fait illogique, car la plupart des appartements sur Airbnb sont loués pour de courtes périodes de temps et que j'avais besoin d'un bail à long terme, car j'avais décidé de m'établir à Paris.

C'était sans importance. Mon intuition me disait de regarder de nouveau, et je l'ai fait. Cette fois, j'ai trouvé un appartement ravissant qui se démarquait nettement du reste, mais qui était très cher et n'était offert que pour une location à court terme.

Ignorant l'inscription, j'ai demandé à visiter de toute façon. En entrant, je suis tout de suite tombée amoureuse de l'appartement. Il n'y avait que deux problèmes : le loyer mensuel était vraiment plus élevé que ce que je n'étais prête à payer, et il n'y avait qu'une option à court terme.

J'ai dit à l'agente immobilière que j'adorais l'endroit et lui ai demandé de négocier avec le propriétaire une baisse substantielle du loyer et une location d'un an ou deux. « Je doute vraiment que ce soit possible pour un appartement aussi charmant, car il est rare, a-t-elle confié en essayant de me décourager, mais je vais demander. »

« Oui, s'il vous plaît, l'ai-je suppliée. Et veuillez dire au propriétaire que je serais une locataire exemplaire et que j'apporterais aussi à l'endroit de l'énergie positive. » Elle en a ri, me faisant nettement savoir qu'elle n'avait jamais rien entendu de semblable de la part d'une locataire potentielle.

« Je vous donnerai des nouvelles », a-t-elle dit lorsque nous nous sommes séparées en nous serrant la main.

J'étais à la fois emballée et nerveuse. C'était l'appartement le plus joli que j'avais vu depuis que j'avais commencé à chercher, et j'avais vraiment l'impression de pouvoir habiter là confortablement et m'y sentir chez moi. J'avais l'esprit tendu, mais mon intuition me disait de me relaxer et de ne pas m'en faire. Tout cela allait se régler. Il fallait que je le croie, car il ne restait qu'une semaine avant la fin de mon bail actuel, et je n'avais aucune autre solution de rechange.

Trois jours ont passé et j'ai enfin reçu un texto de l'agente. Apparemment, après sérieuse considération et après avoir examiné ma demande, le propriétaire de l'appartement avait accepté mes conditions. Il a baissé le loyer et dit oui à un bail à long terme.

« C'est incroyable, a dit l'agente. Je ne peux pas croire qu'il ait accepté vos conditions. Cela n'arrive jamais à Paris. » Reconnaisante, j'ai signé les papiers le jour même et emménagé quelques jours plus tard, juste à temps avant la fin de mon bail précédent.

Mon propriétaire et sa femme, des gens sincèrement chaleureux, accueillants, sont depuis devenus deux de mes très bons amis ici, à Paris. Une fois de plus, comme je m'attendais pleinement à ce que mon intuition me guide vers la bonne solution, et voulant résister à la pression des autres et à l'apparente impossibilité, j'ai été récompensée par la résolution parfaite de mon problème de logement. J'avoue qu'il y a eu quelques moments de doute, surtout lorsqu'on demandait : « Qu'est-ce que tu vas faire si tu ne trouves pas d'endroit à temps ? » Mais au fond de moi, je m'attendais à ce que la solution se révèle, comme elle l'avait fait chaque fois dans le passé.

C'était un *miracle*, le mot que j'utilise pour décrire les événements improbables suscités par la grâce de mon intuition et la bonté de Dieu et qui arrivent juste à temps. Ils apportent des bénédictions abondantes et belles. J'en ai eu beaucoup et je m'attends à en avoir bien d'autres.

Écoutez : comment attirer intuitivement des solutions (amplificateur)

Vous attendre à être guidé par votre intuition, c'est peut-être une nouvelle habitude à développer. Voici quelques conseils :

- Sachez clairement ce pour quoi vous avez besoin de conseils et dites-le à haute voix.
- Dressez une liste de ce pour quoi vous voulez recevoir de l'aide.
- Ayez une confiance absolue que cela se produira.
- Avant de prendre une décision, arrêtez-vous et dites tout haut : « Laisse-moi consulter mon intuition. Je suis sûr qu'elle va me guider. »
- Assis en méditation, interrogez votre intuition. Puis, attendez la réponse. Elle viendra.
- Écoutez de tout votre corps et attendez-vous à ce qu'il vous dise si quelque chose sonne vrai ou non.
- Ralentissez. Prêtez attention à votre ventre. Sondez votre cœur. Remarquez l'énergie que vous sentez. Reconnaissez que c'est votre guide.
- Dites aux autres que vous êtes intuitif, et ne vous en excusez pas.
- Demandez conseil à votre Moi supérieur. Puis, écoutez avec votre cœur.
- Suivez jusqu'au bout vos pressentiments, même s'ils sont absurdes.
- Ne confondez pas les opinions des autres avec des faits.

Ces petites pratiques créent l'habitude de vous attendre à ce que votre intuition vous guide. Plus vous vous y attendez, plus vous remarquez votre intuition, car vous vous attendez à ce qu'elle se produise.

Faites confiance à votre intuition

La troisième étape consiste à *faire confiance* à votre intuition lorsqu'elle se manifeste.

L'intuition n'est pas vraiment insaisissable. La plupart des personnes auxquelles j'ai parlé la sentent ou la pressentent beaucoup plus souvent qu'elles ne le remarquent. Le problème, c'est qu'elles n'y croient pas suffisamment pour y prêter attention. Plutôt, elles l'ignorent, la nient, argumentent ou se battent contre elle. Autrement dit, elles refusent de faire confiance à leur intuition et de la suivre, et par conséquent, elles s'en privent lorsqu'elle pourrait vraiment les aider.

Ma cliente Louise, une courtière immobilière prospère de 52 ans de la Californie, a eu le pressentiment que l'homme qu'elle fréquentait n'était pas tout à fait le type merveilleux qu'il prétendait être. Il était romantique, charmant, affectueux et attentif à sa famille à elle, et le gentleman qu'elle avait espéré trouver.

Lorsque ses amies lui ont posé des questions sur lui, elle a répondu qu'il semblait « trop beau pour être vrai », et en partie, elle le sentait vraiment aussi. Mais parce qu'elle adorait son attention et qu'elle était fatiguée d'être seule, elle a choisi d'ignorer cette agaçante sensation. Elle a été étonnée qu'il la demande en mariage en lui offrant une magnifique bague à diamant, à peine trois mois après leur première rencontre. Elle était flattée, mais lui a suggéré qu'il était peut-être un peu trop tôt pour se marier, car ils se connaissaient à peine. Il était en profond désaccord avec elle, insistant sur le fait qu'à leur âge, il n'y avait aucune raison d'attendre. Il a dit qu'il savait ce qu'il voulait : l'épouser.

Cet effort de persuasion a eu raison de son hésitation intuitive, et elle a accepté à contrecœur. Ils se sont mariés à Las Vegas, deux semaines plus tard. Peu après, son cauchemar à elle a commencé.

Il a soudain cessé de se comporter en gentleman. Il a insisté pour qu'elle lui confie ses finances, car il était maintenant « l'homme de la maison ». Il a commencé à contrôler ce qu'elle portait, l'accusant d'être une « coureuse » si elle portait quelque chose qu'il n'approuvait pas. Il est devenu impoli, contrôlant et jaloux. Autrement dit, le docteur Jekyll s'est changé en M. Hyde.

En sept mois à peine, il a changé sa vie en enfer. Émotionnellement atterrée mais pas complètement surprise, car elle avait eu des sentiments de suspicion à son égard depuis le début, elle a fini par examiner son passé, chose qu'elle aurait dû faire dès qu'elle avait eu une mauvaise impression.

Elle a été consternée d'apprendre qu'il était un escroc en série et qu'il avait déjà été marié pas moins de huit fois, toujours à des femmes financièrement indépendantes et qu'il avait volées. Gênée d'avoir été roulée aussi, elle a tout de suite entrepris de divorcer. Il s'en est suivi un affreux divorce et une ruine financière quasi complète.

« Je suis une femme intelligente, se plaignait-elle. Je savais dans mon cœur que quelque chose n'allait pas, mais j'ai été entraînée par l'idylle et je n'ai pas fait confiance à mes impressions. Qu'est-ce que j'étais idiote !

» Plus jamais, m'a-t-elle juré. Plus jamais. »

Beaucoup de gens se souviennent avec horreur de ne pas avoir fait confiance à leurs impressions. Cela se produit pour un tas de raisons. Comme Louise, nous sommes parfois tentés de ne pas écouter notre intuition, séduits par l'allure d'une chose que nous voulons. Nous pouvons être intuitivement alertés par le fait qu'il y a un problème, qu'une situation est trop belle pour être vraie, ou que tout n'est pas conforme aux apparences, mais nous ne voulons pas mettre à l'épreuve la validité de nos instincts, car nous ne voulons pas abandonner notre illusion.

Nous réprimons parfois ce que nous sentons intuitivement parce que nous ne voulons pas entendre les réponses que nous cherchons. Les accepter serait trop pénible. Ainsi, nous ignorons notre sixième sens, ou nous le renions.

Katherine était mariée à un militaire de carrière qui avait consacré sa vie à protéger les autres. Ils avaient un fils nommé David, une âme beaucoup plus affable que son mari. Mais David voulait se montrer à la hauteur des attentes de son père, c'est-à-dire être un « homme ». Il a donc suivi ses traces et s'est joint aux Marines.

Il est clair que ce n'était pas le choix qui lui convenait le mieux. Il s'est démené à chaque étape du parcours et en a souffert émotionnellement. Rien chez les Marines ne comblait son âme. Il a échoué à des tests, s'est confronté à ses supérieurs, et est tombé en dépression profonde. C'était évident pour sa mère et pour sa femme depuis trois ans, mais pas pour son père, selon qui David devait « se comporter en homme » et cesser de se plaindre.

Un jour, David ne s'est pas présenté à son poste. Il avait complètement disparu, mais sa voiture a été retrouvée à côté d'un pont en bas duquel des gens avaient déjà sauté. Son père a subi une dépression nerveuse. Kathleen et la femme de David ont failli en subir une.

Lorsque Kathleen m'a appelée, elle cherchait des réponses. Elle se sentait vide et ne pouvait voir ni sentir son fils nulle part. J'ai écouté, le cœur brisé.

« Où est David ? a-t-elle crié. Où est-il ? »

Je n'ai rien dit pendant de longs instants, j'ai laissé les vagues de ses émotions la submerger, et lorsqu'elle s'est calmée, j'ai répondu : « Demande à ton cœur, Kathleen. Tu sais. »

Elle est restée silencieuse pendant une bonne minute avant de dire : « Je sais. Il est au ciel. Il lui était trop pénible de vivre une vie qui ne lui allait pas, et il ne savait pas comment se dégager. Il a sauté ce matin-là. Je l'ai senti la veille au soir. En me brossant les dents, j'ai senti qu'il partait, mais je l'ai écarté de mon esprit. Je suis sûre que c'est vrai. Je n'ai pas besoin de son corps pour le confirmer. » Puis, elle s'est tue.

Lorsqu'elle a reconnu ce qu'elle savait intuitivement, elle s'est détendue. Même si c'était pénible à avouer, il était pire d'ignorer la vérité : son fils était mort.

« Je vais maintenant me permettre de pleurer sa perte, a-t-elle fini par dire d'un ton résolu. Cela vaut mieux que de faire semblant que

je ne sais pas. »

Elle m'a remerciée et a raccroché. Son intuition allait l'aider à guérir et à tourner la page. Elle avait encore un long chemin devant elle, mais au moins, elle pouvait maintenant le commencer.

La tragédie de cette famille est d'avoir écarté l'intuition sur tous les plans. Le père de David a ignoré son intuition, afin de ne pas voir ni soutenir l'âme authentique de son fils, et a plutôt imposé un ensemble rigide de normes auxquelles il devait se plier. Kathleen a ignoré son intuition et n'a pas rejoint David plus tôt pour l'appuyer dans la remise en question de ses choix, comme elle s'y sentait souvent obligée. La femme de David a ignoré la sienne et fait comme s'il allait bien parce qu'il s'obstinait à le dire, au lieu d'insister pour qu'il affronte la vérité et demande de l'aide. Et David a ignoré la sienne en suivant une trajectoire qui était clairement la mauvaise et qui nuisait à son âme.

En fin de compte, tout le monde a subi la perte et la consternation.

Le prix à payer (amplificateur)

Pour prévenir de telles tragédies de l'âme, il s'agit entre autres de reconnaître le prix que nous payons quand nous écartons cet essentiel super pouvoir, l'intuition. Il devient beaucoup plus difficile d'ignorer notre intuition lorsque nous en reconnaissons honnêtement les conséquences.

Sortez votre cahier et répondez aux questions suivantes :

- À quels moments du passé avez-vous négligé vos impressions ?
- Quel prix avez-vous payé ?
- Y a-t-il quelque chose que vous sentez intuitivement maintenant, mais dont vous n'avez aucune preuve ?

Remarquez comment vous vous sentez maintenant que vous avez reconnu ces sentiments aussi solidement. Pouvez-vous les décrire verbalement ? Vous sentez-vous soulagé ? satisfait ? à l'aise ?

Accordez une attention particulière à votre corps et à tout changement dans l'une ou l'autre région de votre corps.

Décrivez tous ces sentiments, même les plus subtils, aussi précisément que possible. Décrivez-les dans votre cahier. Plus vous reconnaissez vos sentiments, plus vous êtes à l'écoute de votre intuition.

La peur de faire confiance à vos impressions

Souvent, nous ne faisons pas confiance à notre intuition parce que nous craignons qu'elle soit fausse. Nous avons été conditionnés à ne considérer que les faits tels que nous les percevons dans l'instant, et à ignorer ou à ne pas tenir compte de plus profonds sentiments qui signalent que les choses ne sont peut-être pas fidèles aux apparences. Nous suivons ce qui *semble* vrai plutôt que ce que nous *sentons*, et nous ignorons nos messages d'alerte intérieurs. Nous ne voulons pas être le rabat-joie ni paraître cinglé ou déconnecté. Alors, nous refoulons nos intuitions et suivons le consensus. Cela revient toujours nous hanter à la fin.

Mark était intrigué quand Donald, son ami et partenaire commercial, a suggéré qu'ils fusionnent leur compagnie en croissance avec une autre.

Selon le plan, en cas de fusion, lui et Donald allaient rester pour poursuivre la direction quotidienne de l'exploitation. Ils ne seraient tout simplement pas responsables des grandes décisions. Pour cela, ils allaient être généreusement compensés.

Donald était très enthousiaste et a tenté de persuader Mark que l'entente était une situation gagnante pour les deux : plus d'argent, moins de stress. Mark a écouté, mais quelque chose dans la haute direction de l'autre compagnie ne lui semblait pas juste. Néanmoins, Mark a dû avouer que lui et Donald avaient tous les deux travaillé incroyablement fort au fil des ans et qu'il serait bien d'enlever une partie de cette pression. Aussi, les sommes étaient très attirantes, il ne pouvait le nier. Et il adorait leur entreprise et leurs employés. À la fin, Mark a accepté l'entente, malgré son mauvais sentiment à propos des gens qui dirigeaient l'autre compagnie.

Moins d'un an après la fusion, le pdg de la nouvelle entité a commencé à la vendre, un élément à la fois. Malgré les promesses

qu'on avait faites à Mark et à Donald, ce qu'ils avaient bâti pendant 20 ans allait maintenant être démantelé en quelques mois. Des employés qui leur avaient fourni des années de service dévoué en assurant la croissance de la compagnie se sentaient moralement brisés.

Mark a blâmé Donald pour la débâcle, ce qui a gâché leur amitié. Mais en vérité, Mark savait que cela aurait peut-être été différent s'il avait fait confiance à ses impressions et s'était exprimé au départ. Il avait secrètement le sentiment que c'était sa faute si tout le monde perdait son emploi, et non celle de Donald. Cela lui a causé beaucoup de nuits blanches.

Écoutez : nommer, puis recevoir (amplificateur)

Si vous n'avez pas beaucoup fait confiance à votre intuition jusqu'ici, il est facile de comprendre comment il pourrait paraître risqué de le faire.

En fait, il est plutôt simple de dépasser votre peur. Chaque fois que vous avez un pressentiment, un « moment d'eurêka », une impression, un instinct, un subtil avertissement ou un feu rouge ou vert, vous n'avez qu'à l'écrire dans votre petit cahier, ou à le consigner d'une quelconque autre façon, comme sur votre téléphone intelligent.

Ce faisant, trois changements importants commencent à se produire :

1. Ce que vous écrivez ou enregistrez va s'avérer et vous fournir une preuve concrète que votre intuition vaut la peine d'être écoutée.
2. Lorsque vous consignez d'une façon tangible vos intuitions, soit en les écrivant ou en les enregistrant, vous accordez de l'importance à ces sentiments. Ce geste dit à votre inconscient que vous n'ignorez plus votre intuition. Alors, votre inconscient reçoit le message que l'intuition compte et envoie des signaux encore plus forts.

3. Lorsque vous décrivez vos intuitions, vous découvrez que vous percevez beaucoup plus d'informations que vous ne le croyiez. Cela ouvre les vannes, et il en monte de plus en plus à votre esprit conscient. C'est comme une mine d'or de révélations.

Les uns après les autres, ces changements contribuent à vous convaincre de faire confiance à vos impressions. De plus, c'est fort amusant.

Michael, un client à moi, a décidé de mettre cette théorie à l'épreuve. Il a commencé par demander à son intuition à quelle heure allait arriver le train du matin, qu'il devait prendre pour se rendre à l'école et qui était d'une inconstance exaspérante. S'il faisait une erreur de calcul, même d'une ou deux minutes (ce qui était fréquent), il devait attendre le suivant, et donc être en retard à l'école.

La première fois qu'il s'est demandé quand le train allait arriver, il a senti qu'il se présenterait à 7 heures pile. Notant l'heure, il a réglé son alarme de montre pour 7 heures, et s'est dirigé vers la gare. Dès que la cloche a sonné à 7 heures, le train s'est arrêté. Il était là, prêt à y monter.

Étonné mais désireux d'avoir une autre preuve, lorsqu'il est descendu pour changer de train, il s'est de nouveau demandé à quel moment sa correspondance (tout aussi irrégulière) allait se présenter. Il a intuitivement senti qu'elle arriverait 13 minutes plus tard. Encore une fois, il a réglé sa montre et attendu. Au moment même où l'alarme sonnait, le train est entré en gare.

Ce succès deux fois de suite l'a convaincu. Même si c'étaient de petites choses, la preuve était faite qu'il devait prêter plus attention à son intuition dans des cas plus importants.

Écoutez : écrivez (démarrage)

Une fois de plus, sortez votre petit carnet et répondez aux questions suivantes :

- Que vous dit votre intuition que jusqu'à présent vous n'avez pas pleinement reconnu ?

- Pendant combien de temps avez-vous eu ce sentiment ?
- Est-ce que de nouvelles observations se sont présentées lorsque vous avez commencé à écrire ?
- Même si ce que vous avez consigné est difficile à assumer, quel sentiment cela vous laisse-t-il ? Tout comme dans l'entrée précédente de votre journal, décrivez vos sentiments aussi précisément que possible. Plus vous serez précis, plus votre intuition deviendra forte.

Trouvez quelqu'un avec qui tester vos impressions

En plus de consigner vos intuitions, une autre façon hautement efficace de faire confiance à vos impressions est de trouver quelqu'un qui vous servira à les tester et à les partager.

C'est fort utile. Plus vous les partagez, et plus vous croyez à votre intuition. Nommer, c'est recevoir.

Choisissez quelqu'un qui vous appuiera, vous écoutera sans jugement, et vous encouragera à faire confiance à ce que vous sentez.

Meredith savait qu'il était temps de quitter son mariage malheureux. Elle et son époux ne se parlaient plus, et il était absent la plupart du temps. Elle était mère au foyer et n'avait pas eu d'emploi depuis plus de 20 ans, depuis la naissance de ses enfants. Afin de divorcer, elle devait trouver un moyen de gagner sa vie et était accablée d'anxiété lorsqu'elle se demandait quoi faire.

Mal dans sa peau parce que ses seules compétences étaient celles de mère et de ménagère, elle craignait ne pas pouvoir se permettre de vivre séparée de son mari.

Meredith s'est tournée vers une amie et lui a confié ses craintes et sa perplexité. Son amie l'a écoutée, puis lui a demandé de nommer ses talents au lieu de ses peurs. Elle a commencé à les énumérer et, bientôt, elle a reconnu qu'en plus de ses talents de mère et de ménagère, elle possédait aussi celui de l'écoute, de la médiation et de la résolution de problèmes familiaux. De là, elle a soudainement eu l'intuition de jeter un coup d'œil du côté de la médiation familiale.

Tout cela lui convenait et résonnait à travers son corps : c'était une chose dans laquelle elle pouvait exceller.

Même si cette carrière ne lui était jamais venue à l'esprit avant, en partageant ses observations avec son amie, l'idée s'est allumée en elle comme une ampoule. Suivant son « moment d'eurêka », elle a découvert qu'il y avait un programme de formation en médiation professionnelle dans sa ville et qu'elle pouvait s'y inscrire immédiatement. Elle s'est engagée le jour même. Non seulement l'idée mais aussi le synchronisme étaient parfaits, car ce cours n'était offert qu'une fois l'an et il commençait dans deux semaines. Meredith croit que si elle n'avait pas eu recours à son amie pour tester ses intuitions, elle ne se serait peut-être jamais mise à l'écoute de celles-ci.

D'après mon expérience, explorer notre monde intérieur avec un ami digne de confiance ouvre souvent la porte à notre intuition. Cela fait sortir du proverbial placard ce super pouvoir caché dans votre cœur et facile à manquer, et l'amène au grand jour, où vous pouvez en toute bonne foi explorer des réponses possibles et tirer parti de votre intuition.

Pour tout résumer : suivez votre intuition

Maintenant que vous avez éveillé votre intuition en y étant ouvert, que vous vous attendez à ce qu'elle vous conseille, et que vous avez confiance qu'elle vous guidera dans la bonne direction, il est temps de commencer à la suivre, sinon elle ne vous servira à rien. La plupart d'entre nous ont eu des intuitions qu'ils ont ignorées ou auxquelles ils n'ont prêté attention que lorsqu'il était trop tard, et à cause de cela, ils ont souffert de petits tracassés ou d'immenses conséquences.

J'ai remarqué que dans la plupart des cas, il y a une sérieuse différence d'efficacité selon le moment où nous suivons notre intuition. Dans certaines circonstances, vous avez le temps d'examiner votre intuition avant de la suivre. Mais la plupart du temps, plus tôt vous écouterez ce super pouvoir, mieux vous serez à

long terme. La plupart du temps, mieux vaut l'écouter et le suivre tout de suite.

Rachel a remarqué une très petite bosse, presque imperceptible, sur son sein droit et a immédiatement eu un sentiment trouble à cet égard. Son intuition lui disait de la faire examiner dès que possible, mais elle était si occupée par son emploi à temps plein et son rôle de mère célibataire qu'elle a dû attendre deux mois avant qu'un médecin puisse l'examiner.

Lorsqu'on a fait une biopsie de la bosse, elle s'est avérée être un cancer du sein au stade 2. Elle était vexée, bien entendu, mais pas complètement surprise. S'en voulant pour avoir attendu si longtemps, elle s'est demandé si elle aurait pu avoir une chance encore meilleure de la vaincre si seulement elle avait suivi plus tôt son sentiment. À présent, elle ne le saura jamais.

La décision de suivre votre intuition au lieu de l'écarter peut vous épargner du temps, des problèmes, de l'argent — même vous sauver la vie. Le temps est souvent le facteur le plus essentiel lorsque l'intuition doit vous protéger. Souvent, celle-ci apparaît pour vous faire savoir que quelque chose cloche, ou n'est pas comme il faut, et qu'il faut s'en occuper immédiatement. Autrement, le problème continue, et les conséquences négatives s'accroissent.

Irina, une petite présentatrice d'ateliers, s'est assise à son ordinateur afin de terminer un projet pour le travail, mais au moment même où elle était sur le point de s'installer, elle a eu fortement envie de vérifier son compte Facebook, qu'elle utilisait pour afficher des publicités d'événements à venir. Agacée par cette pensée subite, elle l'a traitée comme une distraction. Elle a ignoré son sentiment et s'est de nouveau concentrée sur son travail. Encore une fois, le sentiment agaçant est revenu, un peu plus fort qu'avant. Choissant de l'ignorer de nouveau, elle a tenté de retourner de force à son projet. Cinq minutes plus tard, le sentiment agaçant de vérifier son compte Facebook est revenu encore, cette fois de façon très insistante. Comme il était clair qu'elle n'aurait pas la paix, elle a interrompu ce qu'elle était en train de faire et a ouvert son compte Facebook.

Elle a eu le choc d'apprendre que quelqu'un, au Canada, avait pénétré dans son compte et lui avait facturé une publicité au montant de 200 dollars. Pire, la même personne avait commandé au même compte de futures publicités pour ses services pour un montant allant jusqu'à 9 000 dollars par jour de la semaine suivante. Elle a également découvert que celui qui avait fait cela avait aussi réussi à l'empêcher d'arrêter les commandes déjà passées, et lui interdisait d'apporter des changements. Elle a immédiatement pris contact avec Facebook pour signaler la fraude.

Heureusement pour elle, les frais élevés étaient en attente et n'avaient pas encore été traités, et elle a pu fermer son compte. Comme elle avait découvert cela rapidement, les dommages étaient peu élevés.

Si cela était passé inaperçu, toutefois, cela aurait été beaucoup plus difficile à intercepter et aurait causé des torts beaucoup plus grands. Démêler ce fouillis lui a coûté beaucoup de temps et d'efforts, mais au moins, son intervention hâtive avait limité les dépenses. Elle était reconnaissante du fait que son intuition avait insisté autant et ne lui avait pas permis, cet après-midi-là, d'ignorer son sentiment, même si elle en avait eu bien envie.

Engagez d'abord votre intuition dans les petites affaires

Il est plus facile de suivre votre intuition si vous l'exercez souvent, en commençant par de petites choses, presque comme un jeu, jusqu'à ce que cela devienne facile et familier. Des exercices quotidiens renforcent ces muscles énergétiques tout en vous aidant à raffiner votre intuition. Suivre celle-ci à petite échelle anodine vous permettra de le faire plus facilement dans des affaires plus importantes lorsque viendra le temps, parce que vous aurez déjà pris l'habitude de le faire.

Vous pouvez consulter votre intuition lorsque vous êtes dans un terrain de stationnement bondé, par exemple, à la recherche d'un endroit où vous garer. Écoutez votre intuition et demandez-lui de vous guider vers le prochain espace vacant. Puis, suivez immédiatement vos impressions vers ce dernier.

Lorsque vous attendez en face d'une rangée d'ascenseurs, restez debout devant la porte qui, d'après vous, s'ouvrira en premier. Si vous choisissez la bonne, félicitez-vous. Rappelez-vous le sentiment qui vous a attiré là. Si, par contre, l'ascenseur que vous avez choisi ne convient pas, contentez-vous de hausser les épaules en disant : « Tant pis », et lâchez prise. Après tout, ce n'est qu'un jeu.

Quand vous avez tort, mettez-vous à l'écoute de votre intuition et remarquez si vous avez vraiment *senti* que vous étiez en phase avec elle ou si vous ne faisiez que deviner. Les gens avouent souvent qu'ils n'étaient pas vraiment à l'écoute, mais plutôt qu'ils ont seulement deviné au hasard la réponse en jouant à ce jeu. Deviner n'est pas de l'intuition. Cela n'implique pas de prêter attention et d'écouter l'énergie en mouvement ; alors forcément, c'est un peu n'importe comment. Il faut un peu de pratique pour trouver l'habitude de suivre votre intuition sans hésiter. Plus vous vous exercez dans ces situations où le résultat sera sans gravité, plus cela devient facile.

Écoutez : dites-le à haute voix (amplificateur)

- Quand le téléphone sonne, avant de voir l'affichage d'un numéro, utilisez votre intuition pour identifier l'appelant. Dès que vous l'entendez sonner, dites à voix haute : « Voici mon patron », ou « mon mari », ou « ma fille », ou peu importe qui, d'après ce que vous sentez, est en train d'appeler avant de regarder l'écran si c'est un téléphone intelligent, ou de répondre si c'est un appareil filaire. Puis, vérifiez si vous avez raison.
- Quand vous recevez une lettre par la poste, avant de l'ouvrir, mettez-vous à l'écoute de la date à laquelle elle a été écrite et dites-la à voix haute. Puis, ouvrez-la. Si l'adresse de retour ne vous est pas familière, mettez-vous à l'écoute pour savoir qui l'a écrite. Était-ce un homme ou une femme ? Avez-vous pu vous mettre à l'écoute ? Un peu ? Beaucoup ?
- Lorsque vous recevez des factures, avant d'ouvrir l'enveloppe, mettez-vous à l'écoute du montant exact réclamé. Faites de

même à la pompe à essence : avant de commencer à faire le plein, utilisez votre intuition pour vous mettre à l'écoute du montant exact. Essayez à l'épicerie : mettez-vous à l'écoute du montant de la facture. L'avez-vous pressenti avec exactitude ? Avez-vous *senti* votre intuition ou seulement deviné au hasard ? Êtes-vous capable de faire la différence ? Commencez-vous à sentir l'intuition ?

L'idée, c'est de vous exercer en utilisant votre intuition de façons quotidiennes, faciles, amusantes et interactives. Cela renforce votre intuition tout en vous engageant à la suivre de manière inoffensive.

De tels jeux vous encouragent à suivre automatiquement votre intuition. Si vous le faites souvent, cela devient naturel et commence à imprégner tous les domaines de votre vie.

L'idée n'est pas d'avoir « raison », mais de s'amuser tout en développant ce nouveau talent.

Au fil des ans, bien des élèves ont rapporté à quel point de petits jeux semblables leur permettaient soudainement, et plus que jamais, de reprendre contact avec leur intuition. Bientôt, c'était devenu la chose la plus naturelle du monde.

Ronnie, une mère de deux jeunes enfants âgés de 8 et 10 ans, adorait les jeux cocasses avec eux, surtout en voiture. Ils prédisaient le modèle de la prochaine voiture qui allait rouler dans la direction opposée. Ou ils nommaient intuitivement la couleur de l'auto qui allait apparaître au feu rouge. Ils cherchaient intuitivement des places de stationnement. Ils se mettaient à l'écoute des prix des soldes au centre commercial et du nom du serveur au restaurant. Leur jeu s'est étendu à tout ce qu'ils faisaient ensemble. Ils s'amusaient ainsi et riaient tout en apprenant. Ils ont fini par suivre leurs indices intuitifs sans doute sur toutes les affaires. C'est devenu normal.

Un soir, ils étaient dans l'auto, en direction de leur restaurant italien préféré, chez Vince, où ils allaient tous les samedis soirs. En cours de route, le fils aîné de Ronnie, Michael, a dit de but en blanc : « Mon intuition me conseille de ne pas aller chez Vince ce soir. Il faut qu'on se retrouve ailleurs. »

Parce qu'ils avaient joué à des jeux d'intuition depuis des mois, Ronnie a écouté sans questionner. Ils ont pris une direction différente et sont plutôt allés manger des hamburgers.

Ils ont eu un repas moyen et, peu après, sont rentrés à la maison. Le lendemain matin, Ronnie a entendu aux nouvelles locales qu'il y avait eu plusieurs cas d'empoisonnement alimentaire chez les clients de chez Vince, la veille. Plus de 10 personnes avaient fini à l'hôpital, dont un enfant de deux ans qui était extrêmement malade et aux soins intensifs. Ronnie et ses garçons n'en faisaient pas partie, Dieu merci.

Écoutez : prenez-en note (démarrage)

Sortez une fois de plus votre cahier et répondez par écrit aussi précisément que possible aux questions suivantes :

Quand dans le passé avez-vous suivi votre intuition ? Qu'avez-vous senti ? À quel point était-ce intense ? Était-ce une chose importante ou non qui a changé le cours de votre journée ? C'était à quel moment ? Qui était impliqué (ou quoi) ?

Quel a été le résultat ?

Quand votre intuition a-t-elle cessé d'être exacte ? Étiez-vous émotionnellement engagé à l'époque et, le cas échéant, avec qui et de quelle façon ? Était-ce à propos de quelque chose que vous vouliez et qui n'arrivait pas ? Étiez-vous neutre ou émotionnellement investi dans le résultat ?

Sentiez-vous votre intuition ou avez-vous seulement deviné le résultat ? Sentez-vous la différence ? Pouvez-vous la décrire ? Quand dans le passé avez-vous spontanément suivi votre intuition sans jamais connaître la raison de votre sentiment ? Étiez-vous content de le faire ? Comment vous sentiez-vous après tout cela ?

Tout en écrivant, remarquez les changements que vous ressentez dans votre corps, votre énergie et votre mental.

Sentez-vous une plus grande intégrité face à vous-même ? Vous sentez-vous plus ancré ? Plus aligné sur votre âme ? Dans un cas comme dans l'autre, prêtez attention aux changements qui se produisent lorsque vous reconnaissez librement votre intuition.

Écoutez : les fusées de lancement intuitives

Voici quelques façons plus simples mais efficaces de prendre l'habitude de vous mettre à l'écoute dans votre vie.

- Nommez la prochaine chanson qui jouera à la radio dans votre voiture.
- Annoncez l'heure avant de regarder votre montre.
- Quittez un endroit si vous n'y êtes pas à l'aise — vous n'avez pas besoin d'une raison.
- Dès que vous sentez le besoin d'aller dans une direction différente ou un endroit différent, faites-le, c'est tout.
- Si vous n'aimez pas quelqu'un, dites-vous qu'il y a une raison.
- Si vous vous sentez suspicieux devant quelqu'un, dites-vous qu'il y a une raison.
- Si vous avez l'impression que quelqu'un ment, faites confiance à vos impressions.
- Si vous avez l'envie intuitive d'appeler quelqu'un, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et appelez-le.
- Si vous avez le sentiment intuitif de changer vos plans, changez-les.
- Si quelque chose ne semble pas bien dans votre nourriture au restaurant, ne la mangez pas. Retournez-la.
- Si vous avez un sentiment positif envers quelqu'un, dites-le-lui.
- Si vous avez le besoin urgent d'annuler ou de changer vos plans, faites-le.
- Si vous avez l'idée brillante de vous inscrire à un cours, faites-le.
- Si vous avez le pressentiment d'avoir tel talent, essayez.
- Si vous avez l'impression de devoir démissionner de votre emploi, commencez immédiatement à en chercher un nouveau.

- Si vous voulez écrire un livre ou commencer tout autre projet créatif, commencez aujourd'hui.
- Si vous avez l'impression qu'il ne faudrait pas de tel aliment dans votre régime, écarterez-le.
- Si votre corps vous dit d'aller au lit, allez-y.
- Si vous avez besoin de passer du temps seul, faites-le.
- Si vous avez l'impression de devoir vérifier vos pneus sur votre auto avant un voyage, vérifiez-les.
- Si vous avez une mauvaise impression à propos de quelqu'un, éloignez-vous.

Suivre votre intuition de toutes ces petites façons développera les muscles intérieurs qu'il vous faudra pour suivre votre intuition de façons plus grandes à l'avenir. Bientôt, suivre spontanément votre intuition sera votre seule façon de vivre, car vous aurez des résultats si positifs.

Faites confiance à vos impressions

Partout où vous allez, et peu importe avec qui vous êtes, remarquez l'énergie et la confiance que vous ressentez. Comme un chien de chasse reniflant la piste, laissez ce super pouvoir inné scanner l'énergie de tout — *tout* — dans votre vie pour voir ce qui est réel, fiable et bon pour vous. Faites de l'écoute de l'intuition votre habitude quotidienne, la façon par défaut dont vous faites les choses et prenez les décisions, les moyens par lesquels vous acceptez ou non les choses ; autrement dit, faites-en un aspect normal de votre vie.

Comme je voyage tellement et qu'il me faut une bonne nuit de sommeil, je balaie toujours l'énergie des chambres d'hôtel qu'on m'attribue. Si une chambre ne semble pas bien, j'appelle la réception et j'en demande une autre. Je ne sens pas le besoin de donner de raison, mais si on le demande, je dis tout simplement que j'ai une mauvaise impression de cette chambre.

Jamais personne ne discute avec moi lorsque je donne ma raison. Ils pigent ou ils me croient dingue. Dans un cas comme dans l'autre, ils coopèrent. Même lorsque les chambres sont rares, on m'en donne toujours une nouvelle. Je n'ai pas à savoir ni à expliquer pourquoi je me sens ainsi. Le seul fait de le sentir me suffit. Que cela vous suffise aussi. C'est libérateur lorsqu'on le fait.

Quand j'entre au restaurant, je fais la même chose. Si l'impression est mauvaise, je pars, même si on m'a déjà attribué une place. Je ne sens pas le besoin de m'expliquer, et vous ne devriez pas non plus. Je balaie la nourriture que je prends. Je balaie les vêtements que je porte. Je balaie les endroits où je vais. Je balaie les gens avec qui je suis. Je balaie les occasions qu'on me présente. Je balaie les courriels que je lis. Je balaie les conversations que j'ai.

Je cherche la vérité, ce qui est vrai, solide, fiable et authentique *pour moi*. Je cherche ce qui est en phase avec mon âme et est en accord avec mon cœur et mon âme. Je scanne à la recherche d'un soutien et je suis à l'affût des obstacles. Je balaie pour trouver les occasions et les culs-de-sac. Scanner intuitivement est devenu automatique, comme si j'avais un GPS intérieur toujours allumé. Je n'y réfléchis pas. Je suis mon intuition. Si je sens quelque chose, je fais confiance. Je n'ai pas à savoir exactement ce que je sens ou pressens. J'écoute ce que mon intuition me dit et je ne pose pas de question.

Oui, c'est parfois risqué, et rien ne garantit que votre intuition sera toujours juste. Elle sera tantôt confirmée, et tantôt non. Mais plus que jamais, vous commanderez votre vie. Et c'est ce qui compte.

Écoutez : jetez un coup d'œil (amplificateur)

Commencez à utiliser votre intuition pour scanner l'énergie de tout ce qui fait partie de votre vie actuelle.

- Lorsque vous serrez la main à quelqu'un, scannez son énergie pour avoir une lecture exacte de cette personne.
- Quand vous entrez dans une pièce, scannez l'énergie pour voir si elle est harmonieuse et ancrée, ou si elle est plutôt remplie

d'énergie négative, dissonante, ou de mauvaises vibrations.

- Quand vous parlez au téléphone, écoutez davantage que la voix. Écoutez l'énergie et la vibration de la personne pour avoir un meilleur sentiment de ce qu'elle communique vraiment ou ne communique pas.
- Lorsque vous faites des achats, gros ou petits, scannez le produit pour sentir s'il vous semble bon, solide et fiable pour vous.
- Quand vous prenez une décision, mettez-vous à l'écoute de votre intuition avant de vous engager.
- Quand quelqu'un vous parle, écoutez ce qu'il veut dire plus que ce qu'il dit. Vous dit-il toute la vérité ? Cache-t-il ou retient-il quelque chose ? Est-il incertain ? Est-il fiable ?
- Lorsque vous préparez un voyage, scannez le lieu que vous avez l'intention de visiter pour voir si l'énergie vous semble propice en ce moment. La météo sera-t-elle bonne ? L'hôtel conviendra-t-il ?
- Quand vous vous sentez malade, scannez votre corps pour découvrir la vraie racine du problème.
- Quand vous prenez un médicament, scannez pour voir s'il est bon pour vous.
- Balayez tout, tous les jours.

Vous avez plus de super pouvoir lorsque vous ne sentez plus le besoin de vérifier à l'extérieur la justesse de votre intuition. Dans votre cœur, vous savez. C'est tout ce qu'il vous faut. Si cela vous semble bon, allez-y. Sinon, éloignez-vous. À la fin, c'est aussi simple que cela.

Vivre une vie authentique

Même s'il est merveilleux que votre intuition puisse vous aider à trouver vos espaces de stationnement ou vos clés, et même à vous mettre en sûreté, ce qui en fait le plus important de tous les super

pouvoirs, c'est surtout que cette boussole intérieure est le guide d'une vie authentique et profonde.

En suivant notre intuition, nous sommes poussés par notre âme à faire des choix qui soutiennent nos vérités les plus profondes et notre mission de vie, et nous apportent notre plus grande paix intérieure et notre plus grande joie.

Il faut du courage pour utiliser ce super pouvoir. Ce n'est pas pour les craintifs. En fait, le mot *courage* vient du mot français *cœur*. Vivre avec courage veut dire vaincre ses peurs et suivre son cœur. Même si cela peut paraître imprudent à une personne ancrée dans la logique, c'est la chose la plus intelligente qu'une personne puisse faire. Le cœur est un organe intelligent et conscient, capable de guider chaque étape de notre parcours. Il nous pousse dans la direction de nos vrais désirs et nous éloigne de ce qui n'est ni vrai, ni réel, ni sûr, ni ce qui nous convient. Rien de tel que de vivre selon notre cœur, car il suscite un sentiment d'intégrité et de paix, et rien de tel pour le monde. Le plus grand cadeau que nous puissions offrir au monde est un cœur heureux et paisible. C'est contagieux. Mais il faut du courage.

J'ai parlé à un client nommé Jason qui habitait dans une collectivité rurale de l'Iowa et qui était devenu prospère en développant de l'équipement qui permettait aux fermiers de la région d'avoir accès à de l'eau et à d'autres ressources.

Sa compagnie florissait depuis plusieurs années lorsqu'un jour il se réveilla et sut au fond de lui-même qu'il ne voulait plus poursuivre ce travail. Non pas qu'il ait choisi le mauvais emploi, mais en son âme, il en avait fini de ce commerce et il aspirait maintenant à une vie fort différente pour lui et sa famille. Il voulait vivre en Équateur et avoir plus de temps à passer avec sa femme et ses enfants, quelque chose qu'il n'avait pas suffisamment dans sa situation présente.

Il n'y avait aucune raison logique à ce rêve. Il n'avait jamais travaillé. Il n'avait jamais été en Équateur. Il ne parlait aucune langue étrangère et n'avait pas de passeport. Et pourtant, cela l'appelait et ne le lâchait pas.

L'idée semblait ridicule. Son entreprise était solide, tout comme son revenu. Tous ses besoins étaient satisfaits, et il avait un contrôle complet sur sa vie. Ses parents et ses frères et sœurs ont cru qu'il avait perdu la tête et ne l'ont plus appuyé. Ils lui rappelaient qu'il n'avait aucune autre source de revenus et qu'il ferait courir un risque à tout le monde s'il prenait ses affaires et partait. Ils disaient que c'était égoïste et stupide, et le lui ont presque interdit.

En vérité, son cœur et son âme étaient déjà partis et n'étaient plus engagés dans l'entreprise, et c'était évident. Les profits étaient à la baisse, il avait une série de problèmes, et sa vie quotidienne était sans joie et frustrante.

Lorsque nous nous sommes parlé, il m'a demandé si le fait de réaliser son rêve était la grossière erreur que tout le monde lui mentionnait en insistant qu'il allait plus tard regretter son geste. Je suis restée silencieuse un moment et j'ai laissé sa question suspendue en l'air comme le nuage noir et sombre de l'oppression qu'elle laissait flotter au-dessus de sa tête.

Après ce qui avait semblé une éternité, mais en réalité n'avait été qu'une trentaine de secondes, il a répondu à sa propre question. « Je ne sais pas pourquoi je vous pose cette question, Sonia. Je sais que j'ai intérêt à suivre mon cœur en allant vivre en Équateur. Ma femme est d'accord et me fait confiance. Mes enfants sont petits et prêts à aller n'importe où. Je suis sûr de pouvoir gagner l'argent qu'il me faut pour soutenir ma famille, peu importe où je suis, parce que je suis créatif et travailleur. Il n'y a aucune garantie, je sais, mais mon cœur m'assure que c'est la bonne chose à faire pour ma famille et que nous serons bien. »

J'ai écouté. Sa voix était enflammée par la passion. Il le sentait aussi. Il a ri et dit : « Merci de ne pas répondre à ma question. Je me serais encore interrogé si vous m'aviez donné la réponse. J'avais besoin de l'espace pour trouver moi-même la réponse. C'est clair pour moi. Je vais faire le changement. »

Résolu, il a encore ri et m'a une fois de plus remerciée à profusion.

Écouter son intuition et décider qu'il allait la suivre ouvertement lui offrait l'occasion d'avoir une vie valorisante, joyeuse, créative, dynamique et autonome qu'il aimerait vraiment. Tout ce qu'il avait à

faire, c'était d'abandonner le contrôle et la peur, et d'entrer dans le flux de la vie authentique qui l'appelait.

Le jour où nous nous sommes parlé était le jour où il a décidé qu'il le ferait.

Je ne sais pas ce qui arrivera à Jason et à sa famille, mais mon intuition me dit que tout fonctionnera pour lui. J'ai hâte d'apprendre si c'est le cas.

Conclusion

Lorsque vous cessez de résister à l'idée de suivre votre cœur plutôt que votre tête, vous commencez à voir que vous êtes un être spirituel super-puissant, doté de la grande et naturelle capacité de vous mettre à l'écoute exacte de votre vraie voie. Cela débute quand vous vous donnez la permission de faire confiance à votre intuition. Personne d'autre ne peut le faire. Cela vient de vous, car le pouvoir vous appartient.

Je veux vous avertir, cependant : beaucoup tenteront de vous décourager d'avoir ce pouvoir. Ils vont peut-être se moquer de vous. Rouler des yeux. Vous dire que vous êtes cinglé. Secouer la tête. Même s'enfuir. Mais ils ne pourront vous permettre ni vous interdire d'écouter votre intuition. Cette décision vous appartient. Mais aussi, le besoin de prendre *la totale responsabilité* de votre vie. Alors seulement pouvez-vous être pleinement au pouvoir de vous-même.

Vous ne pouvez plus espérer, souhaiter, escompter ni exiger que quelqu'un d'autre s'occupe de vous, malgré tous vos désirs. Vous pouvez être dans l'illusion que quelqu'un le fera pour vous ou devrait le faire pour vous, pourvu que vous fassiez ce qu'il veut. Mais en vérité, cet arrangement se termine avec l'enfance.

Lorsque vous devenez un adulte, personne n'a à être responsable de vous, ni ne le sera (à moins que vous ne soyez un invalide, et même alors, vous restez vous-même). Prendre l'entière responsabilité de votre vie est la chose la plus valorisante que vous puissiez faire, et celle qui permet à votre intuition de monter à plein volume et de vous guider dans la création de la vie que vous voulez vivre.

À la fin, le fait de vous laisser guider par l'intuition est l'un des choix les plus responsables que vous fassiez. Cela vous place pleinement au volant de votre vie et vous permet de partir dans la direction que souhaite votre cœur. Vous serez accompagné par votre esprit calme et détendu, et par votre imagination animée et créative. Ces trois super pouvoirs collaborent à créer une vie emballante, paisible et satisfaisante — la vie que vous étiez censé avoir.

TOUT RASSEMBLER ET DEVENIR LE SUPER-HÉROS DE VOTRE VIE

À ce stade, vous vous sentez peut-être un peu dépassé par la possibilité d'incorporer tous ces puissants outils de méditation, d'imagination et d'intuition. Comment trouverez-vous tout de même le temps de vaquer à vos occupations normales ?

En vérité, il est beaucoup plus facile que vous ne pensez de faire ce changement vers la vie aux super-pouvoirs. Afin de vous aider à envisager comment cela pourrait se dérouler, j'ai créé un personnage fictif nommé Sarah. Sarah est une mère célibataire qui a trois enfants, deux au secondaire et un adolescent, et une carrière de conceptrice commerciale pour une grande compagnie de Denver. Je vais décrire comment sa journée aux super pouvoirs se déroule pour vous donner un exemple de la façon dont vous pourriez également intégrer ces pratiques à votre quotidien.

Une journée de super pouvoirs

6 h 05 — Sarah se réveille et fait une rapide prière de gratitude pour la grâce de s'éveiller à une autre magnifique journée. Elle se redresse et passe à un fauteuil dans un coin de sa chambre où elle met ses écouteurs pour apprécier une magnifique pièce musicale en commençant la méditation matinale du « petit déjeuner champion ».

6 h 20 — Sarah se lève et s'étire, et se dirige vers la douche. Une fois dedans, elle plonge vers l'or, en disant : « Si je n'avais pas peur, je pourrais... » qu'elle complète pendant trois minutes. Puis, elle ferme le robinet de la douche et commence à s'habiller. Prêtant attention à ce qu'elle a dit alors qu'elle plongeait vers l'or, elle décide de quitter le bureau à 17 h aujourd'hui, au lieu de faire des heures supplémentaires.

6 h 40 — Se concentrant sur les choses qu'elle aimerait créer aujourd'hui, Sarah descend prendre son petit déjeuner et allume la cafetière avec une pleine conscience. Puis, elle s'assoit et, en attendant que le café soit prêt, elle imagine la journée qui l'attend. Elle se voit terminer avec succès les deux projets en cours sur son bureau, l'un avec une cliente très difficile, et anticipe l'énergie positive et le soulagement que cela apportera dans tout le bureau.

6 h 50 — Sarah regarde le réfrigérateur alors qu'elle sort la crème pour son café et voit sa liste de créations passées sous un aimant sur la porte du frigo. Elle dit à haute voix : « J'ai tellement hâte à ce soir pour mettre sur cette porte les contrats que je vais terminer aujourd'hui » alors qu'elle ferme la porte du réfrigérateur en se souriant intérieurement.

De 6 h 50 à 7 h, Sarah sirote son café et respire profondément tout en prenant plaisir à regarder par la fenêtre.

De 7 h à 7 h 15, Sarah prépare des sacs de lunch pour elle-même et ses enfants.

De 7 h 15 à 7 h 45, Sarah réveille ses enfants et pose le petit déjeuner sur la table, puis pousse ses enfants par la porte jusque dans l'autobus scolaire.

De 7 h 45 à 8 h 10, Sarah enlève les assiettes, puis prend son manteau et sa serviette tout en se sortant elle aussi par la porte en chantant *I'm a Believer* en se rendant à la voiture.

De 8 h 10 à 9 h, Sarah conduit jusqu'au travail. Tout en conduisant, elle balaie la circulation et vérifie ses impressions pour voir s'il y a des bouchons de circulation sur son trajet habituel. Bien qu'elle ne détecte aucun problème, elle a l'intuition soudaine d'appeler le bureau tout de suite. Sans mettre en question son sentiment, elle se connecte avec Bluetooth et appelle son patron. Il l'informe qu'elle a bien fait d'appeler, car la réunion qu'ils avaient prévue au bureau ce matin vient d'être déplacée à l'hôtel de leur client. Heureusement, puisqu'elle a appelé à ce moment-là, elle pourra

maintenant s'y rendre à temps. Sarah change de direction et remercie son Moi supérieur pour l'avertissement.

9 h 10 — Sarah arrive à l'hôtel et la réunion commence à temps. Elle sent que le client n'est pas pleinement d'accord avec les plans présentés, et au lieu d'ignorer ses impressions, elle demande au client ses commentaires sur ce qu'ils pourraient faire pour les améliorer davantage. Étonné du fait qu'elle ait cette perception avant même qu'il ait dit quoi que ce soit, son client s'ouvre et confie ce qui équivaut à des changements très faisables, sur lesquels ils s'entendent volontiers, puis ils concluent l'entente avec une poignée de main.

10 h 30 — De retour au bureau, Sarah travaille maintenant à terminer le deuxième contrat. Derrière elle, sur le mur, se trouve le tableau de visualisation qu'elle a créé avec ses enfants dimanche soir dernier, qui montre les vacances qu'ils rêvent tous de prendre à la fin de l'année.

12 h 20 — Sarah fait une pause dans son projet, qu'elle doit présenter cet après-midi, et ferme la porte de son bureau. Elle s'adosse pour méditer et visualiser sa réunion. Elle fait la méditation « Je suis calme » et termine en affirmant qu'elle est en paix, calme et ancrée. Puis, elle prend son sac de lunch, écoute une pièce classique sur son iPhone, et se détend tout en prenant son repas dans la pleine conscience.

13 h — Sarah se prépare à aller à sa réunion de l'après-midi. Elle rassemble son matériel et marche en pleine conscience jusqu'à la salle de réunion. Comme elle arrive la première, elle balaie la pièce pour en avoir une impression. Comme l'énergie lui paraît un peu lourde, elle ouvre la fenêtre toute grande et bénit la pièce en lui envoyant de l'énergie positive. Elle inspire profondément et une fois de plus affirme qu'elle est calme et ancrée tout en se préparant à rencontrer sa cliente difficile.

13 h 30 — La cliente de Sarah arrive avec le reste de son équipe. Comme elle sent intuitivement de la tension entre eux, elle commence à respirer calmement au lieu de capter leur énergie

négative. Elle demeure consciemment ancrée et détendue, et concentre son énergie calmante vers sa cliente, et sent qu'elle a surtout besoin d'être entendue, tout simplement ; elle lui demande donc son opinion en premier. Alors que tout le monde est tendu pendant qu'elle parle, elle, elle écoute, le cœur ouvert. Elle ne prend pas sur elle ses critiques ou ses exigences, et ne se permet pas d'avoir peur d'elle. À la fin, elle respire à fond et la remercie sincèrement pour ses excellents commentaires. Elle pressent sa sincérité et se détend. Tout le monde respire plus aisément. Ils assurent à sa cliente qu'ils peuvent aborder immédiatement les choses qu'elle a demandées et acceptent de la rencontrer dans trois jours pour parachever l'entente. Satisfaite, la cliente serre les mains de tout le monde et part. Sarah retourne à son bureau en se demandant comment ils vont accomplir ce à quoi ils se sont engagés.

15 h — Au lieu de prendre une pause-café, Sarah sort de son bureau pour aller marcher en pleine conscience autour du pâté de maisons. Pendant ce temps, elle remarque tout ce qui l'entoure, et laisse les problèmes du travail derrière elle pendant 10 minutes. Elle se sent rafraîchie lorsqu'elle retourne terminer sa journée.

15 h 20 — Sarah reste assise calmement à son bureau pendant trois minutes et imagine qu'elle termine aisément le projet à temps en satisfaisant à toutes les nouvelles exigences de sa cliente. Elle ferme les yeux et reçoit une intuition : appeler un fournisseur avec lequel elle n'a pas travaillé depuis plus de deux ans. Elle prend le téléphone et compose sans réfléchir. Il répond et elle demande s'il peut l'aider à obtenir les matériaux dont ils ont besoin à la dernière minute. Tout en riant, il lui dit qu'elle a appelé juste à temps. Ils viennent de recevoir un nouveau stock du produit ce jour-là, et comme il y avait des excédents, il peut les lui envoyer tout de suite. En raccrochant, elle pousse un profond soupir de soulagement et sourit. Elle remercie son intuition de la guider alors qu'elle laisse savoir aux membres de son équipe qu'elle a ce dont ils ont besoin pour terminer le projet à temps.

17 h — Sarah ferme sa mallette et se dirige vers la porte pour rentrer chez elle. Elle ne se retourne pas et n'hésite pas, et personne ne l'arrête. En cours de route, elle imagine ce qu'elle va mettre dans ses bagages pour leurs vacances familiales. Il ne reste plus que six mois, à présent, et elle est certaine qu'ils partiront.

17 h 30 — Sarah arrive chez elle où elle est accueillie par ses enfants. Pendant qu'ils font leurs devoirs, elle prépare le dîner. Elle prend son temps sans se précipiter. Elle remue avec une pleine conscience l'eau pour les pâtes et se met à l'écoute de ses trois enfants, un à la fois. Dieu merci, tout semble bien aller aujourd'hui.

17 h 40 — Au dîner, elle parle à ses enfants de sa grande création : conclure un contrat et résoudre le problème de l'autre, et dit qu'elle va le mettre sur sa liste du réfrigérateur après le dîner. Puis, elle demande à chacun de ses enfants quelle belle création ils ont manifestée ce jour-là. Ils ont une conversation animée alors qu'ils partagent tous leur journée et rient beaucoup.

20 h — Après le dîner, Sarah s'installe dans son fauteuil et apprécie la compagnie de ses enfants. Ils commencent à parler des vacances qu'ils sont en train de créer ensemble et de ce que chacun apportera dans sa valise. Ils ont beaucoup de plaisir à planifier la grande évasion. Sarah demande si l'un ou l'autre d'entre eux veut aller marcher avec elle autour du pâté de maisons avant d'aller au lit. D'abord, l'un accepte, puis tous les trois. Alors qu'ils se promènent, ils remarquent de nouvelles choses et se les signalent mutuellement, comme pour un jeu.

22 h — Alors que Sarah se prépare à se mettre au lit, elle dit une autre prière de gratitude pour une journée réussie. Elle passe un moment à songer aux personnes ou aux choses auxquelles elle a besoin de pardonner ce jour-là, afin de pouvoir dormir en paix. Heureusement, personne ne lui vient à l'esprit aujourd'hui. Elle se félicite d'avoir créé une bonne journée et lit un livre pendant une minute avant de s'endormir.

J'espère que vous pouvez voir à partir de ce récit que le fait d'utiliser vos super pouvoirs est pratique, facile et même amusant, et n'interrompt pas du tout votre journée. Plutôt, intégrer vos super pouvoirs dans votre vie quotidienne enlève de la pression et invite le bien-être et la souplesse.

Créez votre propre démarrage de journée au moyen des super pouvoirs

Pour ce dernier exercice, repassez les outils et conseils des trois sections, et planifiez votre propre horaire de la journée basée sur les super pouvoirs, tout comme je l'ai fait avec la journée de Sarah.

Je vous suggère de ne pas surcharger votre horaire au début. Les premiers jours, utilisez un ou deux outils ou conseils le matin, un l'après-midi et un ou deux le soir. Graduellement, ajoutez-en jusqu'à ce que vous ayez créé la journée idéale aux super pouvoirs au bout de deux semaines.

Non seulement il est plus facile que vous ne le croyez de vivre une vie basée sur les super pouvoirs, mais ce genre de vie est vraiment amusant. Et c'est beaucoup plus facile que de se débattre, de s'inquiéter et de se sentir coincé. Si vous faites un effort sincère, vous serez ravi des résultats, je vous le jure.

Lorsque vous aurez fait l'expérience d'une vie basée sur les super pouvoirs, vous ne retournerez plus jamais à l'ancienne. Faites confiance au processus et soyez patient, surtout avec votre pratique de méditation. Notez vos progrès dans votre cahier. Par-dessus tout, prenez plaisir à ce processus et n'en faites pas un fardeau, mais un bienfait.

Je suis sûre que vous pourrez bientôt arriver à tous les bienfaits auxquels vous aspirez et que vous méritez, et qu'au passage vous gratifierez la planète de votre présence joyeuse et paisible.

Avec tout mon amour,
Sonia

REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier l'aide et le soutien magnifiques que j'ai reçus de ma chère amie et magistrale éditrice, Linda Kahn, qui collabore avec moi depuis 12 ans, m'aidant à m'exprimer le mieux possible dans ce livre et dans la plupart des livres antérieurs. Merci, Linda, une fois de plus, pour ton aide gracieuse et affectueuse pour donner forme à ce livre et en faire une œuvre dont je peux être fière. Sans toi, je serais perdue.

J'aimerais aussi remercier ma mère qui est une incroyable lumière dans ma vie, comme toujours. Si quelqu'un a démontré l'indéniable pouvoir de l'amour, de la foi, de la prière et de l'imagination, c'est toi. Je suis si reconnaissante que tu m'aies enseigné à suivre mon cœur, à écouter mon âme et à vivre ma vérité sans peur.

À mes filles magnifiques et adorées, Sonia Soraya et Sabrina Isabel, qui m'ont ravie sans bornes dès leur premier souffle. Vous m'avez donné le défi d'être la meilleure mère et la meilleure personne possible, vous m'avez défendue à travers toutes mes épreuves, vous m'avez pardonné mes fautes, avez ri aux larmes avec moi et osé croire en moi pendant tout ce temps. Vous êtes mes meilleures amies et mes plus grands trésors. Merci pour le cadeau de votre lumière et de votre amour dans ma vie.

J'aimerais aussi remercier tous les magnifiques clients que j'ai eus au fil des ans. Merci de partager vos vies, vos récits, votre douleur et vos victoires avec moi. Vous êtes tous mes vrais héros, et je suis profondément reconnaissante pour votre générosité, votre inspiration et votre confiance.

J'aimerais remercier mon amie de toujours, et guide intuitive et enseignante douée, LuAnn Glatzmaier, pour éclairer ma voie depuis 40 ans. Tu m'as fait rire et aimer, même à travers mes moments les plus sombres. Tu es l'un de mes plus grands super-héros, et je suis reconnaissante pour ta sagesse, ton humour, tes observations et ton amitié.

À ma chère amie Julia Cameron, qui a cru en moi alors que je ne croyais pas en moi-même. Tu m’as donné la confiance en moi nécessaire pour écrire, l’une des plus grandes bénédictions et des plus grandes joies de ma vie. Tu as ouvert la voie, Julia. Je te suis profondément reconnaissante d’avoir cru en moi.

J’aimerais aussi remercier mon cher ami, associé commercial et gérant, Ryan Kaiser. Ton aide constante, ta créativité et ton intégrité sans défaut m’ont permis de me détendre et de me concentrer sur l’écriture, la consultation et l’enseignement, pendant que tu gouvernais notre bateau. Merci d’être la meilleure personne et l’associé le plus ancré au monde. Tu es mon rocher et je te suis éternellement reconnaissante pour ton amour, ton professionnalisme et ton solide appui.

J’aimerais aussi remercier ma chère famille chez Hay House. J’ai tant de chance d’avoir vos « yeux de la foi », et ce, depuis le début de notre relation. À Louise Hay, notre dirigeante intemporelle et magnifique. À Reid Tracy, Margarete Nielsen, Michelle Pilley, Patty Gift, Sally Mason — ma magnifique éditrice —, et à tous les aides des coulisses de Hay House qui aiment à transmettre mon message au monde. Je n’arrive pas à vous exprimer toute ma reconnaissance. Vous êtes un véritable super pouvoir dans le monde, et c’est un honneur et un privilège que de faire partie de votre brillante brigade légère. Je suis profondément chanceuse et reconnaissante envers vous tous. Je vous remercie de tout mon cœur.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Sonia Choquette est célèbre dans le monde entier en tant qu'auteure, enseignante spirituelle, consultante au moyen du sixième sens, guérisseuse et guide visionnaire et transformatrice. Raconteuse ensorcelante, Sonia est connue pour son humour délicieux et son habileté consommée à rapidement sortir les gens de difficultés psychologiques et spirituelles pour les faire passer à une circulation d'énergie plus saine. Grâce à ses dons uniques, l'expertise de Sonia est recherchée dans le monde entier ; elle aide à la fois les individus et les organisations à radicalement améliorer leur expérience et leurs capacités, afin d'atteindre une productivité optimale par l'émancipation et la transformation.

Sonia a fréquenté l'Université de Denver et la Sorbonne à Paris, et détient aussi un doctorat de l'American Institute of Holistic Theology. Sonia vit à Paris.

Site Web : soniachoquette.net.

LES SUPERPOUVOIRS.

VOUS EN VOULEZ.

VOUS AVEZ L'IMPRESSION QU'ILS
POURRAIENT AMÉLIORER VOTRE VIE.

VOUS AURIEZ AIMÉ NAÎTRE AVEC.

BONNE NOUVELLE :
VOUS AVEZ DES SUPERPOUVOIRS !

Selon Sonia Choquette, guide intuitive et enseignante spirituelle de renommée internationale, vous disposez de trois incroyables superpouvoirs : la méditation, l'imagination et l'intuition. Lorsqu'ils sont cultivés, ils vous permettent de vous émanciper et de vivre dans la tranquillité. Dans *Vos 3 superpouvoirs*, Sonia vous enseigne à :

- utiliser la méditation pour dégager l'espace mental et vous débarrasser de tout ce qui ne vous sert plus ;
- prendre les commandes de votre imagination et à l'utiliser pour imaginer puis réaliser vos plus profonds désirs ;
- vous relier à votre intuition pour prendre les décisions les plus intelligentes, les plus sécuritaires et les plus satisfaisantes en toute situation.

Rempli de récits inspirants, ce livre inestimable synthétise l'expérience de travail de Sonia auprès de centaines de clients depuis plus de trois décennies. Elle fournit des techniques éprouvées et des conseils pratiques qui peuvent aisément être incorporés dans votre routine quotidienne.

AJA
éditions

www.ajaa-inc.com
info@ajaa-inc.com

ISBN 978-2-89767-964-4



9 782897 679644



